自力で整体

矢上真理恵／監修 矢上裕

ダイヤモンド社

CamScannerでスキャン

目次

Prologue　自力整体で「あったかくて、柔らかい体」を取り戻す

「冷たくて、硬い体」は不調や病のはじまり

「自力整体」で体はこう変わる

プロフェッショナルの技法を「自力整体」でおこなうと……

この本の使い方

ゆるめるだけで、自然にやせた！

【自力整体ダイエット】体験者さんの声

体が硬くて「私にできるかな？」と不安を感じている方へ

Lesson 1

自力整体はなぜいいのか？

コリや痛みの正体

コリや痛みの正体がわかる！　体のゆがみ診断

とくに「骨盤のゆがみ」は全身に影響する

「骨盤のゆがみのタイプ」で痛みや不調の傾向がわかる

「大腰筋」ほぐしですっきり

骨盤のゆがみの解消と予防法 …… 42
骨盤周辺の筋力低下もゆがみの原因 …… 43
骨盤周辺の筋力を鍛える方法 …… 44
自力整体をおこなうと熟睡できる理由 …… 46
自力整体は東洋医学がベース …… 47
● 内臓疲労もコリや痛みの原因に～「整食法」のすすめ …… 48
自力整体とダイエットの関係 …… 51
自力整体を効果的におこなうポイント …… 53

Lesson 2

気になる不調を今すぐ解消！悩み別「自力整体」

肩コリ・首のコリ …… 56
座っておこなう脇のばし／立っておこなう脇のばし／ストレートネックのばし／うつぶせのストレートネックのばし
腰痛・坐骨神経痛 …… 62
梨状筋ほぐし／坐骨神経痛を引き起こすゆがみ直し／腰痛を引き起こすゆがみ直し／そり腰直し① 腰を丸めてバウンド／そり腰直し② タオルを使ったそり腰直し

CamScannerでスキャン

便秘
上行結腸・下行結腸の刺激／お腹のひねり運動 …… 72
冷え性・むくみ
踏み込み／足首の血流を促す運動／アキレス腱ほぐし／足の指そらし／湧泉の指圧 …… 76
猫背・呼吸が浅い
脇のばし／胸広げ／脇のばしと背中広げ／胸郭ねじり …… 82
目の疲れ
眼精疲労のツボ押し／「ぼんのくぼ」の指圧／首のコリほぐし …… 88
生理・妊娠・出産後・更年期の不調
脚を広げて股関節のばし／あおむけの割座／開脚座 …… 92
ひざの痛み・O脚・X脚
ひざのお皿の位置、ズレ直し／かかとでお尻たたき …… 100

CamScannerでスキャン

Lesson 3

ほぐれて、ゆるんで、熟睡できる！20分間ショートレッスン

20分間ショートレッスンを効果的におこなうための3つの心得 …… 104
20分間ショートレッスンのプログラム …… 105
STEP 1 骨盤のゆがみをチェック …… 106
STEP 2 骨盤周囲の筋肉を脱力&リセット …… 107
STEP 3 脚の外側と後ろ側の筋肉を脱力&リセット …… 114
STEP 4 開脚座と割座 …… 119
STEP 5 あおむけの骨盤矯正 …… 122
STEP 6 下半身の脱力 …… 130
体験談 3カ月実践した体験者さんたちのすごい結果！ …… 134
Epilogue …… 142

（注意）
※骨や関節などに変形のある方や治療中の方、痛みのある方、妊娠中の方、持病のある方は、本書を実践する前に、かかりつけ医にご相談ください。

CamScannerでスキャン

体が硬くて「私にできるかな?」と不安を感じている方へ

「自力整体」のポーズを写真で見ると、一見ヨガのポーズのように見える方もいるはずです。すると「私は硬くてできない」と、最初からあきらめてしまう方もいるかと思います。写真では、理想の完成形を示していますが、実際に自力整体をおこなってみたら「体が硬くて痛い」、または、「体が太くてできない」という方は必ずいらっしゃいます。

しかし、**自力整体は、ヨガのように、ポーズを完成させるのが目的ではありません。**「自力整体の動きをすることで、緊張している周囲の筋肉やコリを刺激する」のが目的なのです。

ですから、**ポーズが完成に至らなくても、途中で止まってしまっても、緊張して硬くなっている部位が刺激されていれば、それで問題はありません。**「ポーズは完成できないけれど、この刺激は実に効いている、じんわりとコリがほぐれて、気持ちがいい」と感じてもらえたら、それが成功です。

痛みやコリの症状のある人が、最初はまったく痛くてできなかったけれど、続けていくうちにできる動きが増え、最終的にすべてラクにできるようになり、あのつらかった症状が消えていった、またはやせていった、というのが目的です。つまり、**「できなかったことが、できるようになっていく工程が、体を癒やす行為」なのです。**

人体というのは刺激に対して、最初は抵抗し、「痛み」で拒否します。しかし、何度も同じ刺激を与えていくことで、体は順応し、刺激を受け入れるようになる。つまり痛みがなくなり、気持ちよさに変化していくのです。ですから、何度やっても硬さや痛みは変わらないということはなく、必ず変わっていきます。

そこを信じて、**「頑張って完成を目指すのではなく、その刺激を味わう」という感じで続けてください。**ムリなく継続すれば、ほんとうに体は変わります!

CamScannerでスキャン

Lesson 1

自力整体はなぜいいのか？

ここが一番、体のゆがみのある場所や、
ゆがみやすい体質になることができ、コリや痛みの原因、
[illegible]法をお伝えします。
[illegible]すべきポイントも紹介します。

CamScannerでスキャン

コリや痛みの正体

コリや痛みの正体は、「骨格のゆがみ」「血行不良」「筋肉疲労」など。自力整体では、**筋肉を柔らかくほぐし、コリや痛みを解消していきます。**

そもそも筋肉は、血液やリンパの流れを促すポンプのような存在。筋肉が硬くこわばると、血液やリンパの流れが滞り、酸素をうまく運ぶことができず体は酸欠状態、老廃物も溜まりやすくなり、やがてコリや痛みが発生するというわけです。

筋肉が硬くこわばる原因は、日常生活の姿勢のクセや、骨格のゆがみなど。

おもに次のような場合です。

・悪い姿勢のクセ

たとえば、脚を組んで座るケース。体の片側が不自然に引っぱられ、筋肉は緊張を強いられ血流が滞り、コリや痛みが発生。猫背の人も、背中が丸くなることで胸の筋肉が硬く縮こまり、肩甲骨の筋肉も緊張を強いられ、コリが発生します。

CamScannerでスキャン

座りっぱなし、スマホを手放せない

長時間座ったままの人やスマホを見続けている人は、血行不良になり、手指や眼球周辺が筋肉疲労を起こし、首、肩、背中、腰などの筋肉も硬くこわばります。

骨格のゆがみ

骨格にゆがみがあると、その部位周辺の筋肉は緊張して硬くなります。たとえば、骨盤や肩甲骨など、左右均衡であるはずの骨格が、片側だけ下がっている場合、反対側の骨格は引っぱられ、その周辺の筋肉は緊張を強いられます。

浅い呼吸

呼吸が浅いとき、体は硬く緊張しています。猫背の人も、横隔膜を十分に動かせていないため、胸郭が緊張して周辺筋肉が硬くなり、呼吸が浅くなりがちです。

内臓疲労

食べすぎる人、飲みすぎる人、寝る直前まで食べている人は、内臓が休まず働き、その周辺の筋肉も緊張を強いられ、コリや痛みが発生します。

CamScannerでスキャン

コリや痛みの正体がわかる!

体のゆがみ診断

YESにチェックした箇所は
ゆがみがある傾向です。

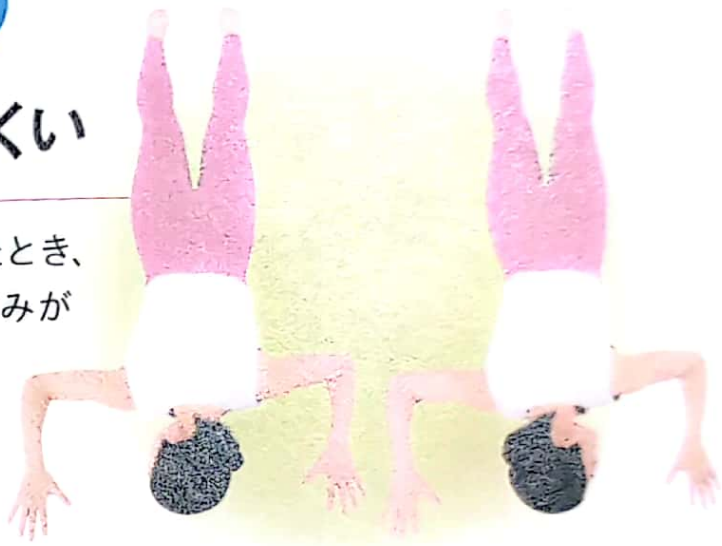
ストレッチではなく、ゆがみを確認をする意識で!

首

首を左右どちらかに向けにくい

うつぶせで首を左右に向けたとき、首が曲がりにくいほうにゆがみがある傾向です。

YES □ NO □



骨盤

左右どちらかが横座りしにくい

横座りで左右どちらかが座りにくい場合は、骨盤にゆがみがある傾向です。

YES □ NO □

CamScannerでスキャン

左右どちらかが足先をつかみにくい

股関節

片側の脚をのばし足先をつかむとき、つかみにくいなど左右差があれば、**股関節（骨盤）**にゆがみがある傾向です。

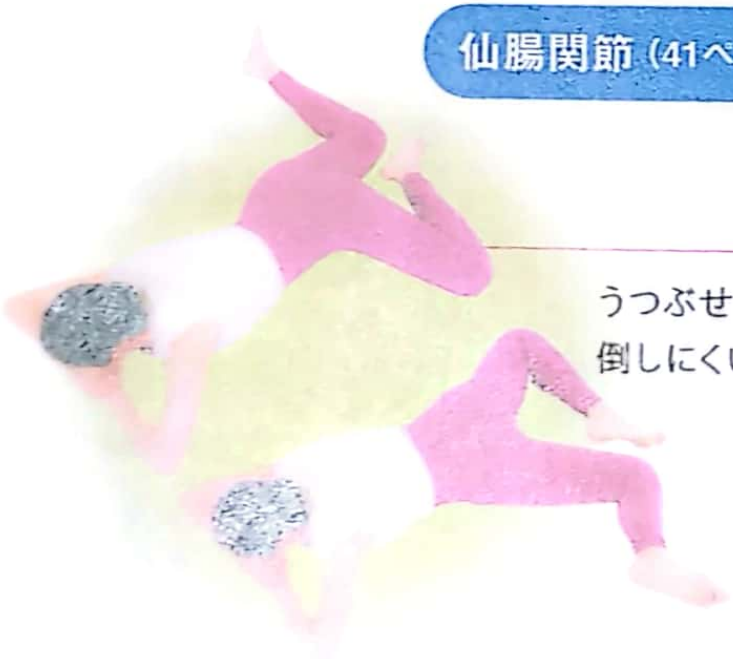
YES □　NO □

左右どちらかが脚を倒しにくい

仙腸関節（41ページ）

うつぶせになり両ひざを左右に倒したとき、倒しにくいなど左右差があれば、**仙腸関節（骨盤）**にゆがみがある傾向です。

YES □　NO □



脚の内側がつかない

脚

「きをつけ」をしたときに、脚の内側がぴたりとつかない人は、O脚やX脚など、脚になんらかのゆがみがある傾向です。

YES □　NO □

CamScannerでスキャン

とくに「骨盤のゆがみ」は全身に影響する

自力整体では、「骨盤の調整」を最も重要視しています。

なぜなら骨盤は人体の骨格のベースであり、とくに「骨盤のゆがみ」は全身に影響するからです。

私たちの骨は、すべて骨盤からつながっています。骨盤がゆがめば、頭、首、背骨、腕、脚の骨のどこかもアンバランスになり、その部位の筋肉は、つねに緊張を強いられ、痛みや不調につながります。

骨盤のゆがみを放っておけば、やがて歩行困難、排尿障害など、日常生活に支障をきたすこともあります。女性の場合は、月経前症候群（ＰＭＳ）や重い生理痛、不妊、難産、更年期の不調が出やすくなります。

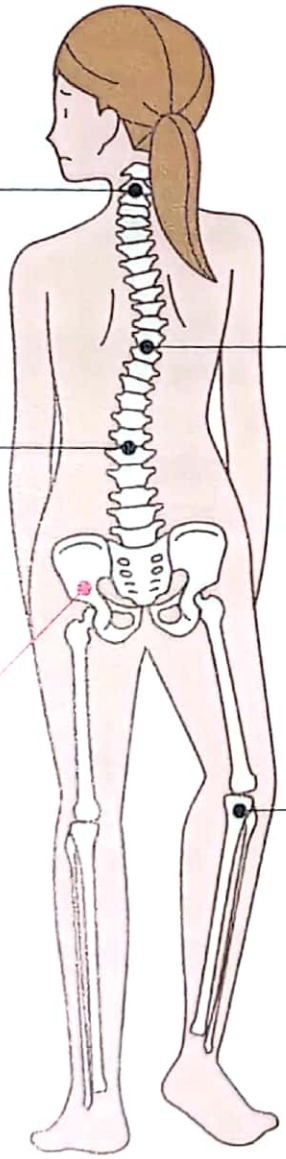
男女にかかわらず、日ごろから骨盤のゆがみを点検・調整し、さらに骨盤をしっかり支えるために、骨盤周辺の筋肉を強化しておくことが大切です。

「Ｌｅｓｓｏｎ３　ほぐれて、ゆるんで、熟睡できる！　20分間ショートレッスン」（１０３ページ）は、骨盤のゆがみを調整する自力整体です。しばらく続けてみましょう。

CamScannerでスキャン

骨盤がゆがむと全身が曲がる

―― 体の至るところが曲がり緊張する ――



首が曲がる
首の筋肉が
緊張する

腰が曲がる
腰の筋肉が
緊張する

骨盤がゆがむと……

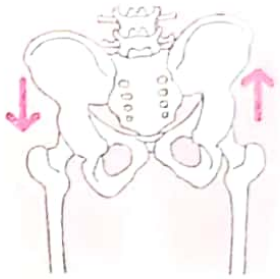
背中が曲がる
背中や
肩甲骨周辺の
筋肉が緊張する

ひざが曲がる
ひざの筋肉が
緊張する

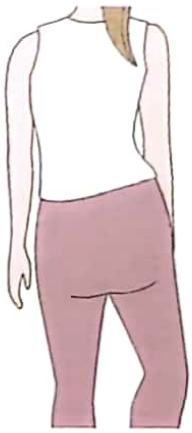
CamScannerでスキャン

「骨盤のゆがみのタイプ」で痛みや不調の傾向がわかる

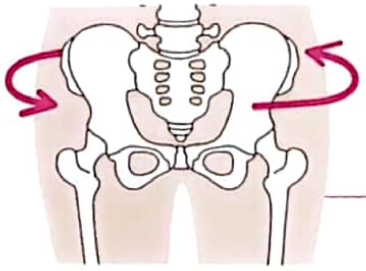
左右の傾き



骨盤が左右どちらかに傾いている状態。脚の長さが変わるため、歩いたり、走ったりするときに、どちらか片方のひざや股関節に負担がかかる。やがて、**ひざの痛み、坐骨神経痛などを発症。背骨も曲がりやすく、側弯状態などを引き起こす傾向にある。**

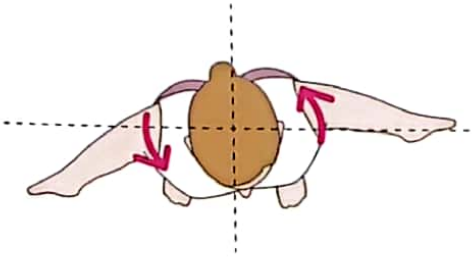


骨盤が片側へ傾くと、背骨も曲がる



ねじれ

骨盤がねじれている状態。とくに背骨に負担がかかるため、**腰痛をはじめ、肩コリ、頭痛が出やすい。**

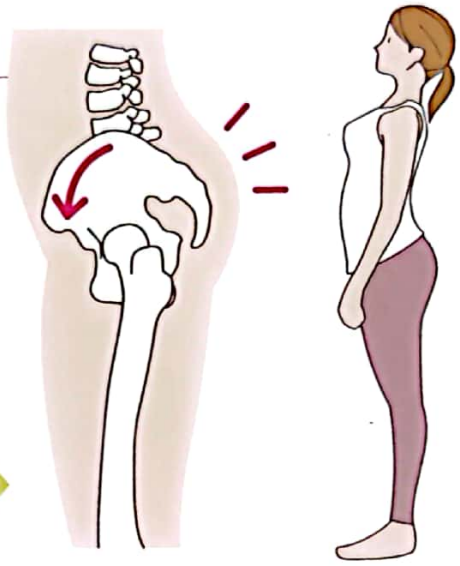


骨盤の「ねじれ」を上から見た図

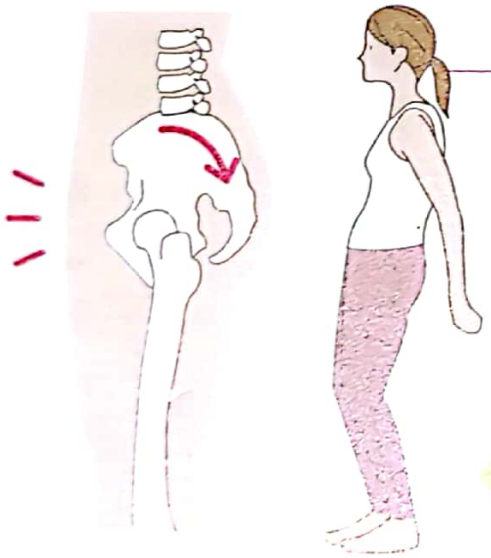
CamScannerでスキャン

骨盤前傾

横から見ると、骨盤の上部が前に傾いている。**体型の特徴は「そり腰」「猫背」「ぽっこりお腹」「お尻が出っ張っている」「前太ももが張っている」**。そり腰により、腰椎周辺の筋肉と太ももが、つねに緊張しているため、**腰痛とひざ痛が出やすい。**



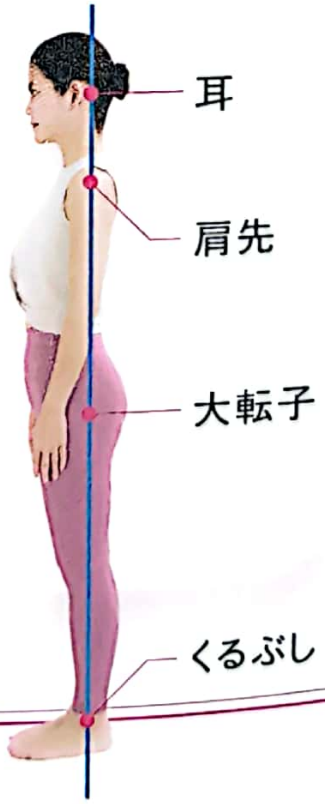
「骨盤前傾」のわかりやすい特徴はそり腰



骨盤後傾

横から見ると、骨盤の上部が後ろに傾いている。**体型の特徴は「猫背」「下っ腹がぽっこり」「お尻は下がってぺたんこ」。**肩甲骨周辺の筋肉がつねに緊張しているため、**肩コリが発生しやすい。**また、**前屈、開脚、長座（脚を前にのばして座る姿勢）が苦手。**

「骨盤後傾」は胸やお尻の位置も下がりやすい



自力整体で目指す「理想の姿勢」

耳、肩先、大転子（大腿骨の上外方向にある突起）、くるぶしが直線上にあるのが理想的

CamScannerでスキャン

「大腰筋」ほぐしですっきり

そもそも「骨盤のゆがみ」とは、大きな2つの関節「仙腸関節」「股関節」のいずれかにズレが生じて、ゆがんだ状態を指します。

「仙腸関節」は仙骨と腸骨の間の関節。「股関節」は大腿骨上部の球状の部分が、骨盤にはまりこんだ部位です。「骨盤が正しい位置にある」という状態は、おもに「仙腸関節」や「股関節」にズレのない状態といえます。

これらのズレを解消し、正常な位置に戻せば、痛みや不調の原因は、ほぼ取り除かれたことになります。

ズレを正常に戻すには、この2つの関節の筋肉群で最も重要な「大腰筋」をほぐすことがポイントです。硬くなっている大腰筋をほぐせば、「仙腸関節」や「股関節」は緊張から解放され、ズレが取り除きやすくなるからです。

他にも大腰筋は、歩行や姿勢にも大きく影響しているため、日ごろから硬くならないように、ほぐしておくことをおすすめします。

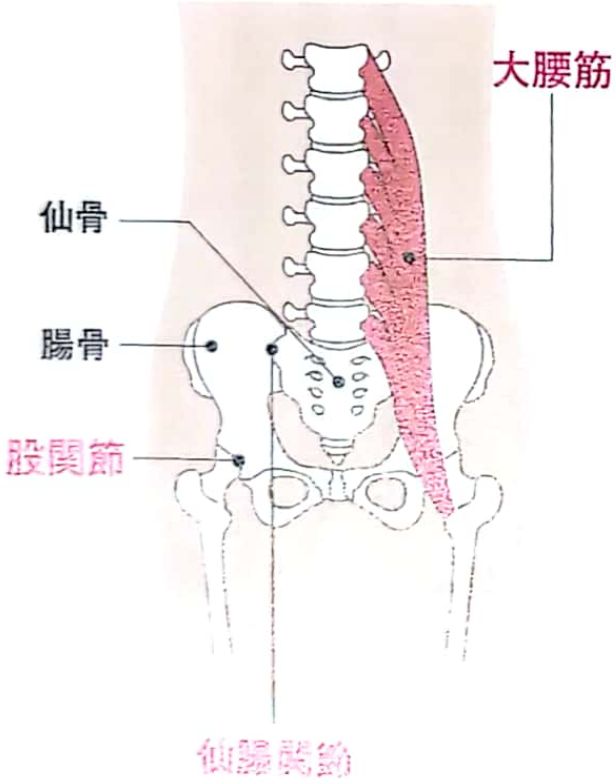
大腰筋は背骨と大腿骨をつなぐ唯一の筋肉。この大腰筋が硬く縮んでいると、股関

CamScannerでスキャン

節の動きが鈍くなり、ちょっとした段差でもつまずいたり、すり足になったり、開脚などもしづらくなります。また、背骨も引っぱられ、姿勢を正しくしようとしてもキープできず、猫背になります。**大腰筋がしなやかになれば、歩行もラクになり、背筋もすっきりのびます。**さらに、腰痛や坐骨神経痛も解消したり、予防できます。

「大腰筋ほぐし」は62ページからのワークで紹介します。

大腰筋はココ!



CamScannerでスキャン

骨盤のゆがみの解消と予防法

体にゆがみのある方は、骨盤を中心に調整するＬｅｓｓｏｎ３の一連のワークをしばらくおこなっていきましょう。硬くなった骨盤周辺の筋肉をほぐし、ゆるめて、骨を動かし、骨格を正しい位置に戻していきます。

骨盤にかかわらず、全身のゆがみを発生させないためには、日常でも、ゆがまない動作を意識することが大切です。おもな予防法は、次のとおりです。

- 脚を組んで座らない
- 猫背にならないような姿勢を意識する
- バッグや重たい荷物などは、なるべく左右交互に持つ
- 利き手や利き腕ではないほうを使ってみる
- 体をねじって座らない（パソコンのディスプレイを正面に置くなど）

CamScannerでスキャン

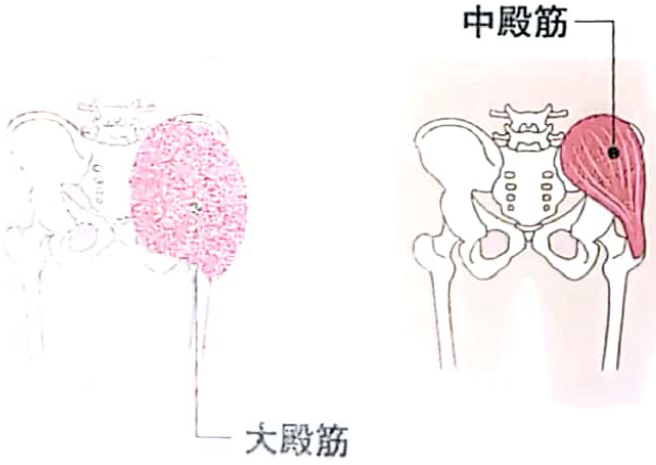
骨盤周辺の筋力低下もゆがみの原因

骨盤周辺の筋肉群の筋力低下もゆがみの原因の一つ。骨格や関節がズレやすくなるからです。骨盤のゆがみをぶり返さないためにも、骨盤を支える骨盤周辺の筋力を維持、筋力の低下を予防して、骨盤を引き締めておくことが必要です。**とくに、骨盤を支える「中殿筋」「大殿筋」の強化は大切です。**

きつい筋トレのような激しい運動ではなく、継続できることが最優先。日常生活の中でムリなく実践できる方法をおすすめします。

私は歯みがきタイムなど、スキマ時間を活用して、中殿筋や大殿筋を鍛えています。方法は次ページのとおりです。

骨盤周辺の筋力維持は大切



CamScannerでスキャン

骨盤周辺の筋力を鍛える方法

脚を真横に開く
～中殿筋の強化

脚の片方に重心をおいて、まっすぐに立つ。反対側の脚を真横に限界まで開き、2秒キープ。両脚10～15回おこなう(手を壁につけてもよい)。

脚を真後ろに上げる
～大殿筋の強化

片方の脚に重心をおいて、まっすぐに立つ。ひざをのばしたまま、反対側の脚を真後ろに上げる。上半身はまっすぐを保つ。限界まで上げ、2秒キープ。両脚10～15回おこなう(手を壁につけてもよい)。

CamScannerでスキャン

かかとの上げ下げ ～大殿筋の強化

両足を少し開き、お尻に力を入れて、つま先立ちになる。かかとを5cmほど上げ下げしてバウンドする。30回おこなう。

自然とお尻に力が入る「太もも結び」

歯みがきタイムの他にも、テレビ鑑賞や食器洗い中にできるワーク。ももをタオルで結ぶ。タオルの位置は自然とお尻に力が入る場所がベスト。中殿筋や大殿筋を鍛え、さらにゆるみがちな仙腸関節も引き締める。

脚を開こうとすると、ココ(中殿筋・大殿筋)あたりが鍛えられる

CamScannerでスキャン

自力整体をおこなうと熟睡できる理由

私はいつも生徒さんに、「自力整体をおこなう時間帯は、夜がおすすめです」とお伝えしています。なぜなら終了後、筋肉がほぐれて体が脱力するため、心地よい眠気に誘われやすいからです。アクビもたくさん出ます。

自律神経には、体を休ませる働きをする自律神経「副交感神経」が優位になるためです。自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経とは、日の出とともに活発になる神経、副交感神経とは、日没後に活発になる休息のための神経です。

眠りが浅い人、何度も目覚めてしまう人は、この自律神経の切り替えのリズムが乱れている可能性があります。

生徒さんの多くは、自力整体をおこなった夜は熟睡できて、とくに夜中のトイレの回数が減ったり、朝まで一度も目覚めなかったという声は多いのです。

私の場合、とくに夜のクラスがある日は、あっという間に入眠、朝まで一度も目覚めることなく熟睡できて、朝は目覚ましをかけなくても、すっきり目覚めることができます。

CamScannerでスキャン

自力整体は東洋医学がベース

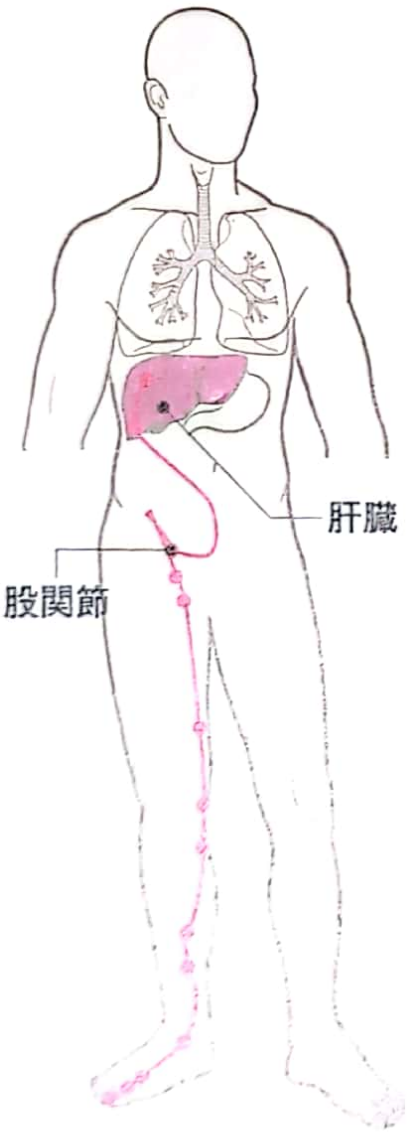
自力整体でおこなうワークは、東洋医学がベースです。

東洋医学では、「経絡（けいらく）」という「気」（生命を活性化する源のようなもの）を流すパイプのような筋道が、全身を巡っていると考えられています。

中でも重要なのは、五臓六腑（ごぞうろっぷ）と体表部を結ぶ、約14本の経絡。五臓六腑のどこかに不調が出れば、同じ経絡上にある部位に痛みやコリが出ます。

たとえば、酒量が多く肝臓が疲弊している人は、股関節痛が出やすい傾向です。これは、肝臓と股関節が、同じ経絡上にあるからです。

肝臓を通る経絡



CamScannerでスキャン

経絡上には、気の流れを改善するスイッチ「ツボ」と呼ばれる場所があります。東洋医学では、そのツボを刺激すると、気の流れがよくなり健康になるといわれています。とくに経絡は関節で滞りやすいため、自力整体では、関節を動かしたり、広げたり、のばしたり、ゆらしたりすることで、流れをよくしていきます。

内臓疲労もコリや痛みの原因に
～「整食法」のすすめ

東洋医学では、内臓疲労もコリや痛みの原因と考えます。

とくに、食べすぎ、間食、夜食グセのある人は、六腑（胃・腸など）が休みなく働き疲弊しています。

たとえば、胃が疲れていると、胃を通る経絡を流れる「気」は、胃の疲労回復で忙しくなり、同じ経絡上にコリや痛みが発生するというわけです。大腸の動きも滞り、便が溜まり（滞留便）、やがて腸は下垂。その結果、内臓を包む腹膜が下に引っぱられ、肋骨が下がって背中が丸くなり、肩や首の筋肉も引っぱられ、コリや痛みが発生する、負のスパイラルに陥ります。

CamScannerでスキャン

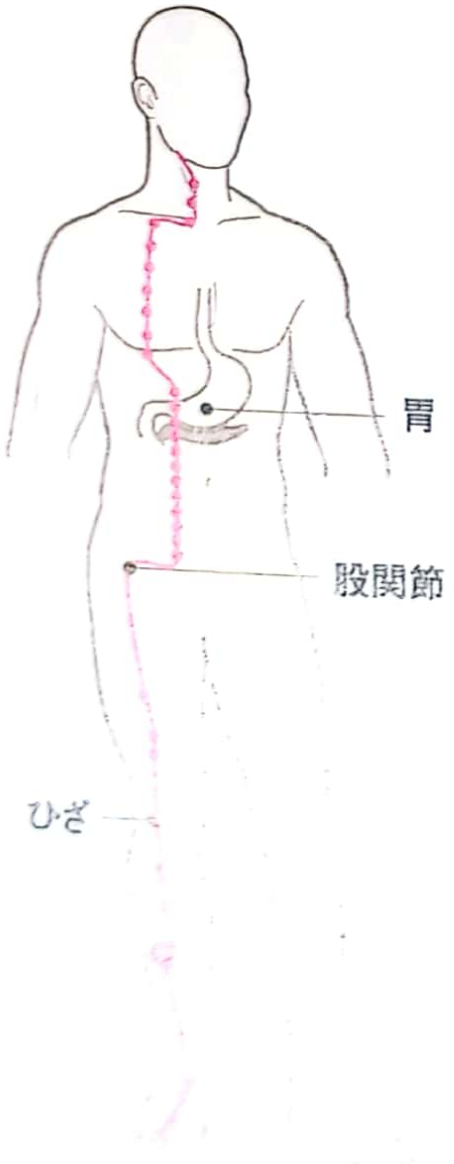
また、寝る直前まで食べている人は、食べ物が胃の中に残ったまま眠るため、熟睡できないのはもちろん、食べ物の重さで胃が下がり、それによって骨盤の筋肉に負担がかかり、翌朝、腰痛が発生するという方は多いのです。

自力整体では、内臓の疲労を予防するために、食べ方も骨格と同じように整えていきます。これを「整食法」と呼んでいます。

この食事法は、胃への負担が解消され、とくに「胃経」（図）を通る部位のコリや痛みが改善されるため、股関節やひざに痛みがある人にもおすすめです。

次ページで「整食法」を紹介します。ただしこの食事法は、決してムリはしないこと。持病のある方は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

胃を通る経絡



CamScannerでスキャン

整食法 1

食事は寝る3時間前までに終わらせる

なるべく寝る3時間前までに食事を済ませ、空腹で寝るようにします。就寝中は本来、体の修復時間。胃の中に食べ物が残っていると、消化活動に血液が使われ、体の修復作業がおろそかになります。その結果、疲れがとれないまま朝を迎えることに。また、就寝中に便をつくる作業がおこなわれますので、空腹で眠るほど、その作業がスムーズになり、翌朝スムーズに排便できます。空腹でどうしても寝つけない人は、胃腸に負担のかからないおかゆをおすすめしています。

整食法 2

朝食は固形物を控え、飲み物かスープ

これは、胃腸の休息時間を長くしようとするものです。固形物を控え、水分を多めにとると、滞留便の排泄も活発になります。空腹がつらい人は、ここでも排便を邪魔しないおかゆをすすめています。朝食を水分や液体にすると、排便の回数が増え、腸がすっきりします。この食事法をおこなうと、朝起きて1回目の便は硬く、2回目は水分の多い便が出ます。この2回目の便が滞留便だといわれています。

CamScannerでスキャン

自力整体とダイエットの関係

この本の執筆と同時に、自力整体ダイエットを体験していただける体験者さんを募り、3ヵ月間、「自力整体」と「整食法」を実践していただきました。

実施した内容は、次のとおりです。

- 週2回以上「20分間ショートレッスン」（103ページ）を実施
- 「整食法」を実施
- 週1回、矢上真理恵のオンラインレッスンに参加（90分間）
- 矢上真理恵の月1回の個人カウンセリング
- 週1回のグループシェアリングと矢上裕の質疑応答

開始から3ヵ月後、体験者のみなさんは見事に変わりました。骨格のゆがみが解消されると、余分な脂肪が落ち、ボディラインは以前に比べてすっきり。関節も柔らかくなり、スムーズに開脚前屈ができるようになった方もいらっしゃいます。

CamScannerでスキャン

自力整体では、「体重を落とすことばかりを気にしてはいけない」と指導しています。痛みや不調を改善するプロセスの中で、自然と適正体重に戻っていく、という考え方です。

食事制限など偏ったダイエットは、脂肪とともに、筋肉量も減少します。すると、運動器に疾患が現れ、骨格もゆがみやすくなります。とくに腰痛、ひざの痛み、股関節の痛みは、筋肉がやせてくるときに起こりやすいのです。

先述したとおり自力整体は熟睡できて、健康的にやせるため、別名「熟睡ダイエット」ともいえます。熟睡できれば、夜間の代謝もアップ、翌朝の排泄もスムーズになります。ダイエット企画でも多くの方が、その効果を実感されていました。結果、体重減につながったのだと思います。

太りすぎが気になる方は、ぜひ自力整体をお試しください。

CamScannerでスキャン

自力整体を効果的におこなうポイント

メガネやコンタクト、時計、ネックレスははずしましょう

これらをはずしておこなうと、筋肉はよりリラックスします。

パジャマのような、ゆるめの服装でおこないましょう

ゆったりした服装は体を締めつけず、老廃物が流れやすくなります。

必ず空腹でおこないましょう（自力整体の2時間前には食事を終わらせる）

胃の中に食べ物があると血液が消化活動にとられ、筋肉に十分な血液がまわりません。すると気持ちよさを感じませんし、筋肉を痛める原因にもなります。

おすすめは入浴後です

体が温まると、血流やリンパの流れがよりよくなります。寒い環境でおこなうと体が冷えるので、温かい環境で。冷えは筋肉の筋違いなどのケガのもと。

集中できる時間とスペースを確保しましょう

前後の時間にも余裕を。

回数や長さは自分のペースで

「ほぐれていない気がする」「もう少しほぐしたい」と感じたら、少し多めにおこなってもかまいません。本書に書かれている時間や回数は目安です。自分の体の感覚に従うのが自力整体。動画で学ぶ場合、時間をかけたいときには一時停止してください。

CamScannerでスキャン

息を止めないようにおこないましょう

呼吸をゆっくり長くおこないましょう。「息を止めない」ことが肝心です。実技と実技の合間も、「ふ～」「は～」のようなため息をついて脱力しましょう。脱力をすることで、ほぐした部分の血行がよくなり、コリがとれやすくなります。

痛くしないようにしましょう

はじめのうちは、「気持ちよく」。慣れてきたら「痛気持ちいい」と感じる程度でおこないましょう。

できれば夜、寝る前におこないましょう

アクビが出るほど、体がゆるんで眠くなります。日中におこなう場合は、その後、予定が入っていないか確認しましょう。

体の内部感覚に意識を向けましょう

自力整体は「動く瞑想」でもあります。体を動かしながら、目を閉じて、ふだん外に向いている意識を自分の内側に向けることで、脳が休まり、心も体もほぐれて、熟睡できるようになります。動画でおこなっている人は、慣れてきたら画面を見る時間を減らし、目を閉じて、声の誘導だけでおこなってください。

すべての動作を、ゆっくりおこないましょう

体を丁寧に扱い、ムリをしないようにしましょう。

日常でも「ゆがまない動作」に意識を向けましょう

ゆがみやすい動作（42ページ）を改善しましょう。

CamScannerでスキャン

JIRIKI

Lesson 2

気になる不調を今すぐ解消！悩み別「自力整体」

ここで紹介するワークは、
痛みを、いちはやく取り除きたい方に
こりや痛みの予防法として
活用してもよいでしょう。

SEITAI

CamScannerでスキャン

首と肩の筋肉をほぐして、血液やリンパの渋滞を解消！

肩コリ・首のコリ

肩コリ・首のコリのおもな原因は、頭の位置が、本来あるべき胴体の中心から前にズレているからです。

ズレた頭を支えようとして、首と肩の筋肉には緊張が強いられます。

頭の位置が、胴体の中心からズレる理由は、「悪い姿勢」です。

たとえば、パソコンを使うデスクワークの場合、ただでさえ頭は重たいのに、さらに前のめりになれば、首の後ろ側の筋肉が引っ張られ緊張してしまいます。

「座っている時間が長い人」も血行不良が影響し、首や肩にコリや痛みが出ます。

他にも、スマホによるストレートネック（60ページ）。本来、ゆるやかなC字状の頸椎がストレート状になることで、頭が前に倒れやすくなります。

肩コリ・首コリは、肩や首まわりの筋肉をほぐすとともに、「正しい姿勢」を心がけることが大切です。他にも、目を酷使したり、食べすぎ、飲みすぎで現れることもあります。意識的に、目や内臓を休ませる生活も大切です。

CamScannerでスキャン

肩コリ・首のコリ

座っておこなう脇のばし

ねらい | 脇腹がのびる感覚がベスト!

1 両ひじをテーブルへのせる

両ひじを肩幅に開いて、テーブルにのせ、両手を合わせる。

2 お尻を引いて頭をおろす

お尻（椅子）を引いて、頭を気持ちよいところまでおろす。両手を首側にもっていく。肩を左右にゆする。

これもおすすめ！
立っておこなってもよい。

POINT

肩を左右にゆすれば、より脇腹ののびと、ほぐれを感じることができます。

CamScannerでスキャン

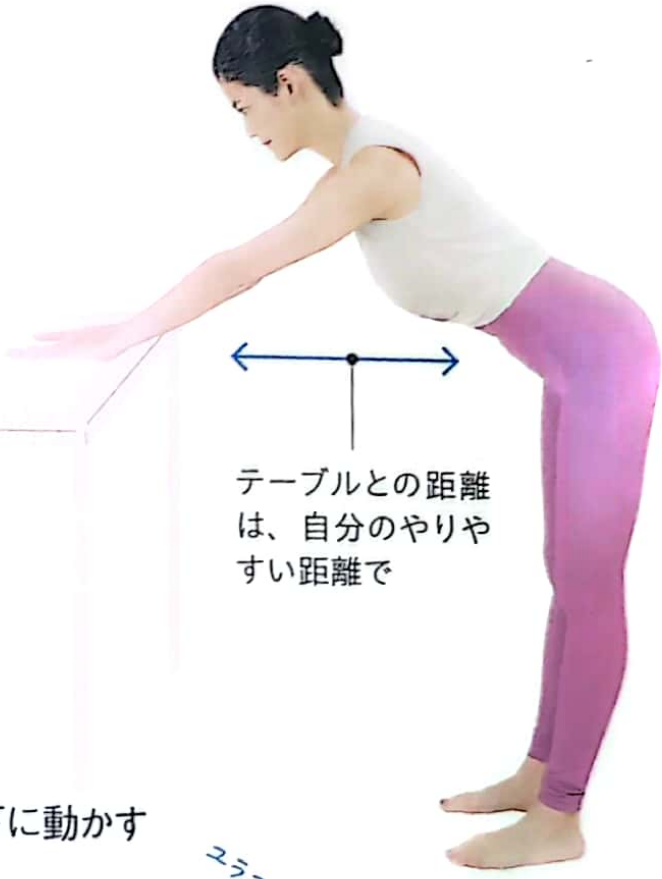
肩コリ・首のコリ

立っておこなう脇のばし

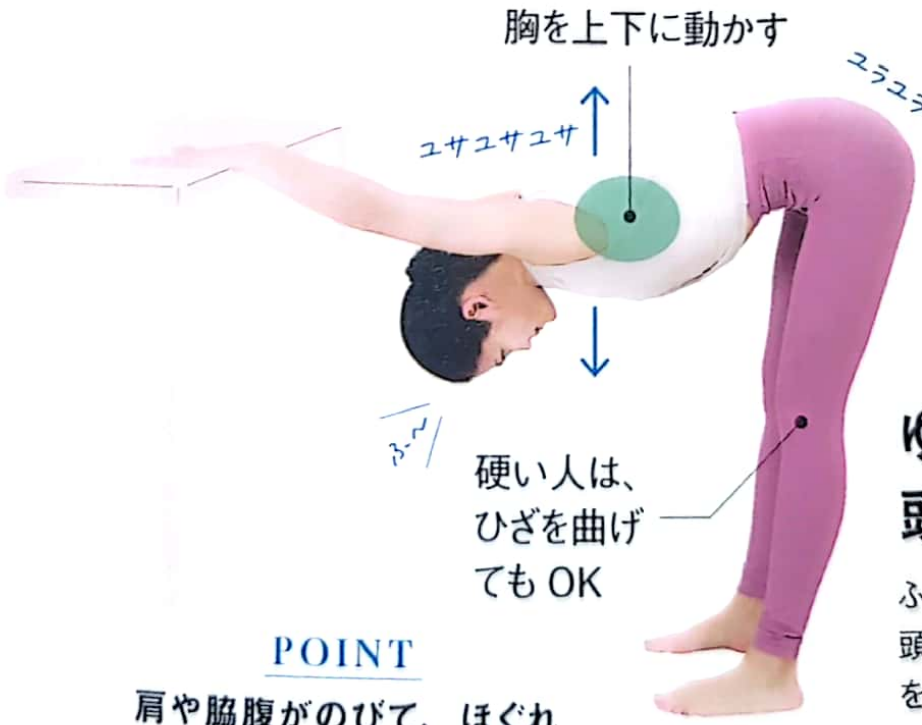
ねらい | 肩の後ろや肩甲骨周辺をほぐす

1 両手をテーブルにのせる

両手を肩幅に開いて、テーブルにのせる。足も肩幅に開く。



テーブルとの距離は、自分のやりやすい距離で



2 ゆっくり頭を下げる

ふ～っと息を吐きながら頭をゆっくりと下げ、お尻を左右にゆすったり、胸を上下に動かす。

POINT

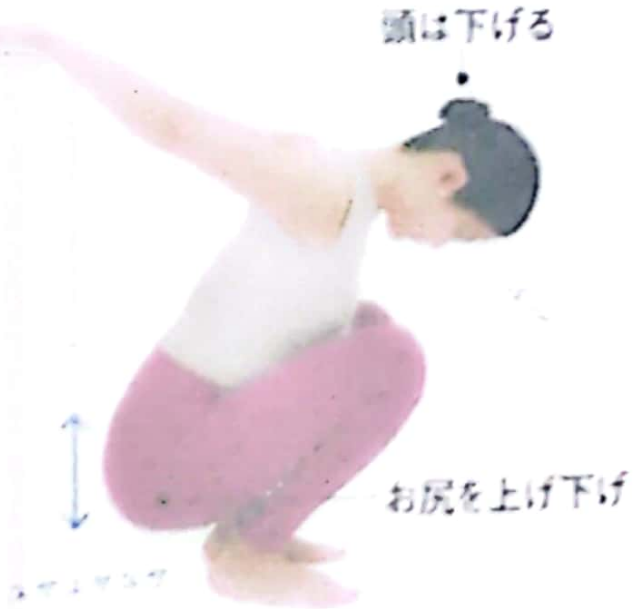
肩や脇腹がのびて、ほぐれていくのを感じましょう。

CamScannerでスキャン

3 後ろ向きに立ち両手をテーブルへ

次に、後ろ向きに立ち、両手を肩幅に開いて、テーブルの上に置く。足も肩幅に開く。手も足も肩幅がきつい人は、もう少し幅を広げてもOK。

テーブルとの距離は、
自分のやりやすい距離に



4 ゆっくりお尻を下げる

ふぅーっと息を吐きながら、お尻をゆっくり床の近くまで下げる。頭を下げて、お尻を上げ下げしてゆする。ムリはしないように。

5 自分のペースで1〜4を繰り返す

POINT

高さがあるテーブルや、テーブルにおいた両手の幅を狭くすると、より脚や肩ののびを感じられます。

CamScannerでスキャン

肩コリ・首のコリ

ストレートネックのばし

ねらい　首を本来のC字状の湾曲に戻すのが目的

1 両手にアゴをのせ首をのばす

ひじをテーブルに置き、両手首を合わせ、手のひらを左右に開き、アゴをのせて首をのばす。両ひじがつかない人は、なるべく近づけて。

首ののびを感じられない場合は、ひじの下に本などを置いて高さを出す

2 頭を左右に動かす

首の力を抜きながら、頭を左右に動かし、頭の重さを手にあずけて、首のコリをほぐす。

POINT

緊張している頸椎周辺の筋肉を、ゆっくり、じんわりのばし、ほぐすイメージでおこないましょう。

CamScannerでスキャン

肩コリ・首のコリ

うつぶせのストレートネックのばし

ねらい｜アゴで床を押すことによって、のどをのばし直す

アゴで床を押しのどをのばす

うつぶせになり、ひじを肩の位置において曲げ、手のひらを床につき、アゴをできるだけ前の床においてて、アゴで床を押しながら、のどをのばす。

時々、頭をゆっくり左右に動かす

アゴはできるだけ前へ

これもおすすめ！

「座っておこなう脇のばし」(57ページ)もストレートネックによるコリに効く。

CamScannerでスキャン

ポイントは「大腰筋」と「梨状筋」ほぐし

腰痛・坐骨神経痛

腰痛や坐骨神経痛を抱える人のほとんどは、腰の骨と太ももの骨を結ぶ筋肉「大腰筋」が硬く縮んでいます。体を動かしている間は、大腰筋は柔らかさを保っていますが、長時間座る姿勢を続けると緊張して硬くなります。

大腰筋が硬くなると、鼠径部も硬くなり、開脚をしようとしても苦しくなります。ちなみに、腰痛が発症するとき、とくに腰椎の下側3～5番の筋肉が硬く縮んでいます。図で見ると一目瞭然、まさに大腰筋とつながる箇所です。

また、**坐骨神経痛の原因のほとんどは、「梨状筋」が硬くなることで発症します。**なぜなら、坐骨神経は梨状筋の下を通っているからです。

腰痛も坐骨神経痛も、大腰筋と梨状筋をメインにほぐすことが大切です。

他にも、「そり腰」の人は、腰椎に負担がかかり腰痛を発症しやすく、脊柱管狭窄症なども引き起こしやすくなりますので、放置しないようにしましょう。

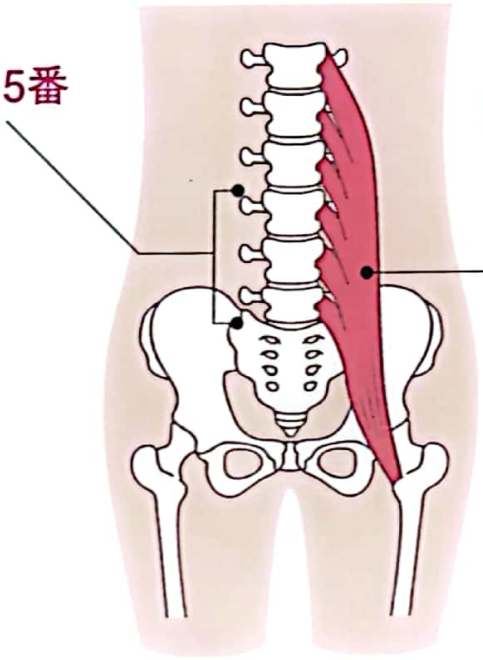
便秘も大腰筋の緊張に影響しますので、生活の改善、食習慣の見直しは大切です。

CamScannerでスキャン

ポイントは大腰筋と梨状筋ほぐし

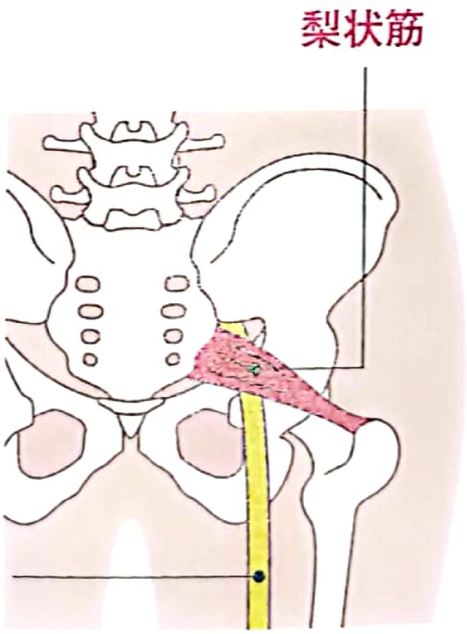
大腰筋（前面図）

腰椎3～5番あたりの筋肉が縮むと、腰痛が出やすい



梨状筋（背面図）

梨状筋が硬く縮むと、坐骨神経痛が出やすい



CamScannerでスキャン

腰痛・坐骨神経痛

梨状筋ほぐし

このワークは
動画でよりわかりやすく
説明しています
QRコードからアクセス
してください

ねらい｜梨状筋の緊張をほぐして、仙腸関節をゆるめる

POINT

この一連の動きは少し複雑ですので、慣れるまで動画を見ながらおこないましょう。このワークは生理痛や月経前症候群（PMS）の不調を抱える方にもおすすめです。

1 脚を左右にゆっくりゆする

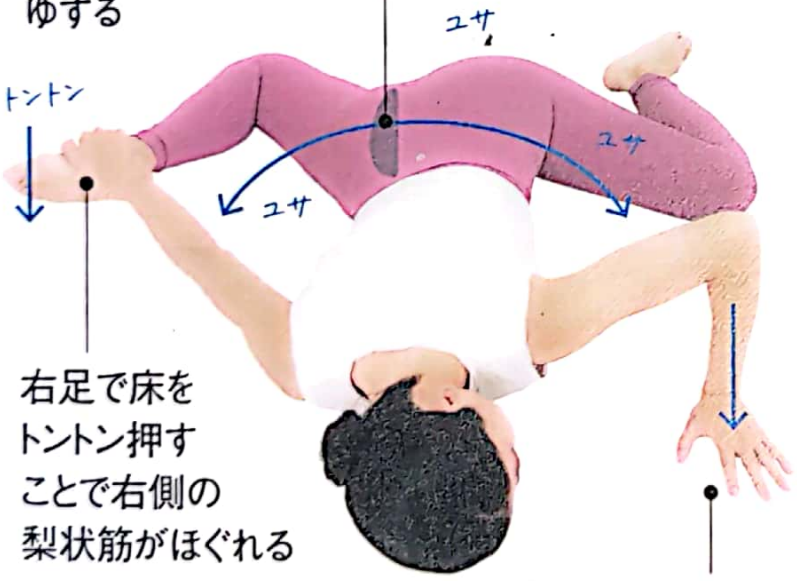
うつぶせになり、両手を重ねてアゴをのせ、股を開いてひざを曲げ、脚を左右に振り子のように、ゆっくりゆする（何度か繰り返す）。

CamScannerでスキャン

2

顔を左に向け 左ひざを外側へ曲げる

次に、両脚を中央に戻したら、顔を左に向け、右ひざはまっすぐ、左ひざを曲げたまま外側に開く。ひざはできるだけ腰の高さに。左手は床におく。



3

右足の 内くるぶしを つかみゆする

左手のひらで床を押しながら、右脚のひざを曲げ右手で内くるぶしをつかみながら、ゆっくり外側へ開いていく。両腕で反動をつけて、体全体を左右にゆすり、右側の仙腸関節をゆるめていく(※ひざと股関節が痛い人は、ムリをしないように)。

4

1からもう一度 反対側もおこなう

CamScannerでスキャン

坐骨神経痛を引き起こすゆがみ直し

ねらい | 鼠径部をほぐし、血流やリンパの流れを促す

1 左足外くるぶしを右ももに

あおむけになり、右脚を立て、左足外くるぶしの下あたりを、右のももにおく。

2 左手で左の股関節を押す

左手で、左脚のももの付け根を前へ押す。左の股関節が「これ以上は開かない!」というところまで深く押したら、さらに微細な振動を加えてほぐす。

POINT

股関節に振動を加えている際、腰がゆるむ感覚を得られたらベスト!

3 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

腰痛・坐骨神経痛

腰痛を引き起こすゆがみ直し

このワークは「Lesson 3」ワーク動画でも紹介（17分後あたり）、ご視聴いただけます。

ねらい｜大腰筋の緊張をほぐし、背骨と骨盤のゆがみを解消

1 右足の裏にタオルを引っかけて引き上げる

少し長めのタオルを右足の裏に引っかけ、右手でタオルをつかみ、右脚を引き上げる。

90度が理想。体が硬い人は上げられる範囲内でOK

POINT

体が柔らかいからといって、右脚は引きつけすぎないこと。90度を超えると、骨盤の矯正効果がありません。

2 右脚を外側へゆっくり開く

左手を上にのばしながら右脚をゆっくり外側に開いていく（※ムリはしないように）。

左ひざを上下にゆする

POINT

左ひざを軽くゆすることで、左大腰筋と右股関節がゆるんでいきます。

つづく

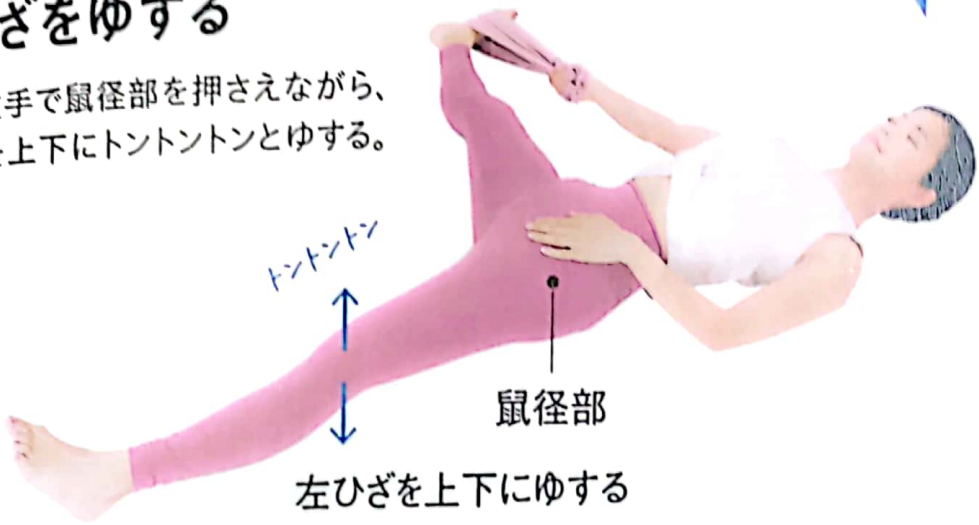
CamScannerでスキャン

腰痛を引き起こすゆがみ直し

つづき

3 左鼠径部を押さえ左ひざをゆする

さらに左手で鼠径部を押さえながら、左ひざを上下にトントントンとゆする。



4 上半身を右に倒しタオルを右足裏で押す

上半身を右側に倒して、両手でタオルをつかみ、タオルを足裏でぐ〜っと押す。

POINT

右脚外側の筋肉を意識しましょう。

CamScannerでスキャン

5 右脚を天井へ戻す

右手はタオルから離し床へ、横にのばす。左手でタオルをつかんだまま、ゆっくり右脚を天井へ戻す。

6 顔は右に向け、右脚を左側へ倒す

顔を右側に向け、右脚をゆっくり10秒ほどかけて左側へ倒す。右脚を上下にゆっくりゆする。

POINT

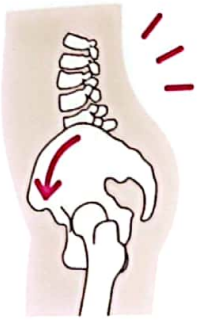
右側のお尻ののびを感じましょう。

7 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

そり腰直し①
腰を丸めてバウンド

ねらい｜腰を丸めることにより、腰の緊張をほぐす



1 腰を丸めて床に両手をつく

両足を少し外側に開いてしゃがみ、腰を丸めて両手を床につく。

2 お尻を上下にバウンド

上下にお尻を数回バウンドさせる。

POINT

そって緊張している腰を丸めて刺激して、腰の緊張をほぐします。

CamScannerでスキャン

そり腰直し②

タオルを使ったそり腰直し

ねらい | 前傾している骨盤を正しい位置に戻す

1 タオルを腰にひっかける

腰が一番そっている部分にタオルを当てる。

タオルは斜め下へ

ひざは少し曲げる

2 腰でタオルを押し腰を丸くする

息を強く吐きながら、腹筋に力を入れ、腰でタオルを押し、腰を丸くする。

3 3、4回繰り返しおこなう

CamScannerでスキャン

便秘

ゆがみを直し、整食法と十分な睡眠を心がける

自力整体では、大腸の働きをよくするために、お腹を押して、直接、腸に刺激を与える方法があります。

刺激を与える順番は、小腸に近いほうから「上行結腸（じょうこうけっちょう）」「下行結腸（かこうけっちょう）」の順番に刺激を与えます。この刺激によって、便が肛門へと押し進められていくのです。

骨盤のゆがみも、便秘の原因になります。

大腸は、次ページの図のように骨盤の右側から上側を通り、左側へとまわっているので、骨盤周辺の筋肉のこわばりは、大腸の働きも鈍くします。大腰筋などをほぐすことも、便秘解消には大切なことです。

さらに、「整食法」をおこなうと、より効果的です。空腹で眠ることで、就寝中に便をつくる作業がスムーズになり、翌日はすっきり快便となります。

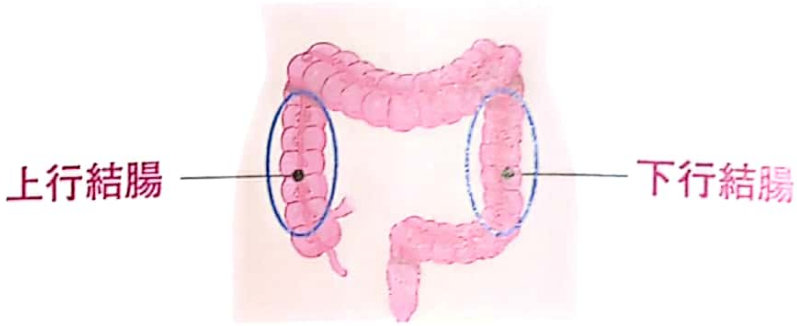
また、毎日同じような時間帯に就寝・起床・食事をして、生活のリズムを整えることも、腸活には大切なこと。リズミカルな生活を心がけましょう。

CamScannerでスキャン

便秘

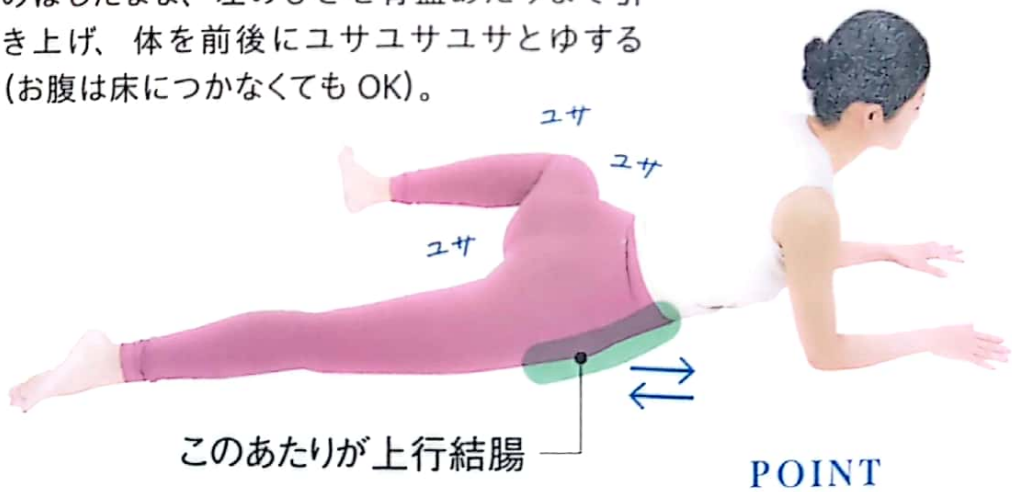
上行結腸・下行結腸の刺激

ねらい｜お腹をゆさぶることで、腸を刺激する



1 右横腹を前後にゆする

うつぶせの状態から上半身を起こし、右脚はのばしたまま、左のひざを骨盤あたりまで引き上げ、体を前後にユサユサユサとゆする(お腹は床につかなくてもOK)。



POINT

上行結腸をゆらして刺激を与えましょう。

2 左側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

便秘

お腹のひねり運動

このワークは
動画でよりわかりやすく
説明しています。
QRコードからアクセス
してください。

ねらい | 腸をぎゅーっと刺激して、「ぜん動運動」を促す

1 四つんばいになる

2 左ひざを曲げる

左脚を前に出し、左ひざを曲げる（※体が硬い人はムリのない範囲で曲げる）。右脚は後ろへのばす。

POINT

左ひざを曲げる動きは少し複雑ですので、慣れるまで動画を見ながらおこないましょう。

CamScannerでスキャン

3 体を左にひねり右横腹をマッサージ

右手で右横腹をつかみ、体を左にひねりながら、手のひらで軽くマッサージする。体が硬い人は、ゆっくり体をひねり、ムリをしないところまでOK。

POINT

マッサージをすることで、腸の「ぜん動運動」（収縮・弛緩を繰り返し、消化物を体外へ排泄させる動き）を促します。

4 左側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

自重をつかい、下半身を刺激して血流を促す

冷え性・むくみ

冷え性で悩んでいる人は、体全体の血液の流れが滞り、手先や足先など、体の端まで血液を流すことができず冷えるのです。おもな原因は、筋肉の緊張によるこわばりや、筋肉量の減少で、筋肉が効率よく働いていないから。

体の中で、多くの熱を発生させる部位は筋肉です。ですから、体温を上げるためにも、筋肉をほぐし、活発に働かせることが大切。

また、冷え性の人がむくみやすいのは、冷えからくる筋肉のこわばりで、リンパの流れが悪く、老廃物や水分が滞りやすいからです。

冷え性でむくみやすい人は、まずはふくらはぎの筋肉をしっかり働かせることが大切です。ふくらはぎは、体全体に血液を送るポンプのような役割があるからです。

ふくらはぎの筋肉がサボっていると、足の指、手先は冷たくなってしまいます。

ふくらはぎに圧力をかけたり、足首、足指、足裏のツボを刺激して、血液を体の末端まで流し、冷え性・むくみを改善しましょう。

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

踏み込み

ねらい | ふくらはぎを刺激して、体全体へ血液を送る

1 四つんばいになる

両腕と両脚は腰幅にする。

2 息を吸いながらお尻を上げる

ふくらはぎや、
ハムストリングス
（太ももの筋肉）をのばす

3 息を吐きながら足の踏み込み

ひざを左右交互に曲げ、
足の踏み込みをおこなう。
片足5秒ずつ数回繰り返す。

左足で踏み込んでいるときは、
対角線上の右手で床を押す
（反対も同様）

POINT

脚の裏側の筋肉が気持ちよくほぐれていることを確認しましょう。

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

足首の血流を促す運動

ねらい | 自重をかけて、血管・リンパの詰まりを解消

1 タオルを腰にまわしてしゃがむ

タオルを腰にまわして端を持ち、両手は前に。「そんきょ」（ひざを開いて、かかとを浮かせてしゃがむこと）のポジションになる。足はつま先を立てる。

タオルなしでもOK

この場合、ひざに手をおくと安定する。

2 お尻を上下にバウンド

上下にお尻を1cmくらいバウンドさせる（※ひざや足首に痛みがある人はムリをしないようにする）。数回繰り返す。

POINT

ふくらはぎと足首に自重をかけることで、血管やリンパの詰まりを解消します。

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

アキレス腱ほぐし

ねらい｜ 足首のツボに刺激を与え、むくみをとる

「三陰交（さんいんこう）のツボ」はココ！

内くるぶしの一番高いところから
上に指3本そろえて置き、
人差し指があたるところ。
消化器・肝臓・腎臓などの
働きを助ける。

1 お尻を少し上げ 足首に圧をかける

正座の状態から両足先を外側に出し（割座）、両手でアキレス腱の上あたりをつかむ。少しお尻を上げたら自重を使って、足首を外側へねじるように圧をかけ、「三陰交のツボ」を刺激する。

つかみづらい人は逆手、
または片手ずつでもOK

2 再び割座に戻る

一息ついて、足首がほぐれる感覚を味わう。

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

足の指そらし

ねらい | 自重で足の指先を刺激して、血液循環を促す

1 正座になる

2 お尻を上げて足の指を内側へ折り曲げる

お尻に体重をかけ、足指先に圧をかける。

POINT

**お尻のほうに体重をかけると
より刺激になる。**

自重で足先を刺激します。
このとき足指が
痛いと感じる人は、
冷え性のサイン

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

湧泉の指圧

ねらい｜不要な水分をデトックスして、むくみをとる

「湧泉（ゆうせん）のツボ」はココ！

足の指をグーの状態にしたとき、
くぼんだ中央に位置する。
足の冷えのほか、
不眠症、疲労回復に効く。

1 「湧泉のツボ」を左かかとで踏む

右足裏の「湧泉のツボ」に左足のかかとをあて、体重をかけて踏む。

2 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

肩甲骨と胸、大腰筋の緊張をほぐす

猫背・呼吸が浅い

そもそも猫背とは、背中が丸くなったまま固まった状態をいいます。**猫背の原因は「悪い姿勢」による筋肉の緊張と、それにともなう胸郭や内臓の下垂です。**

猫背の状態は大腰筋（41ページ）が縮こまり、それに引っぱられて背中が丸くなり、肩甲骨や胸周辺が凝って硬くなっていきます。

さらに首が前に突き出ることで背中は広がり、肩甲骨周辺の筋肉は緊張を強いられ、胸周辺の筋肉はより硬く縮こまっていきます。

内臓全体も下垂し、骨格全体のゆがみにつながります。

猫背の姿勢は一見ラクでも、実際は体に負担をかけているというわけです。

また、肋骨がつねに下がっているため、胸郭が緊張して、呼吸が浅くなりがちです。

横隔膜も十分に動かせず、体はつねに酸欠状態。血液循環も悪くなります。

「正しい姿勢」とは、胸郭は上がっていて、肩は下がっている状態。つねにこの姿勢を意識すると、猫背を根本から直すことができます。

CamScannerでスキャン

猫背・呼吸が浅い

脇のばし

ねらい｜脇を気持ちよくのばして、胸郭の下垂を解消

1 四つんばいから両ひじと頭を床へ

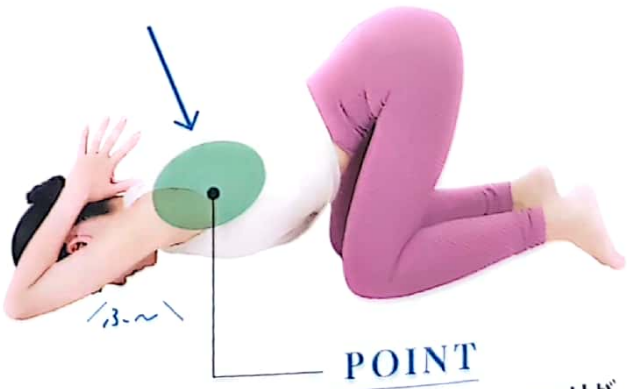
息を吐きながら、両ひじと頭を床におろす。

2 両手を合わせ背中をそらせる

おでこは床につける。

3 両手を頭の後ろへ

息を長く吐くごとに胸が床に近づいていくようにおこなう（※肩に痛みがある人はムリのない範囲でおこなう）。



POINT

脇ののびと、肩コリと背中のコリがほぐれていく感覚を味わいましょう。

CamScannerでスキャン

猫背・呼吸が浅い

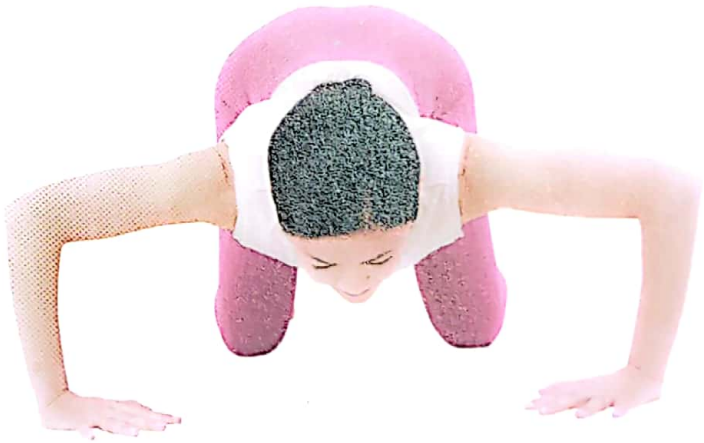
胸広げ

ねらい | 肩甲骨周囲と胸の緊張をほぐし胸を広げる

1

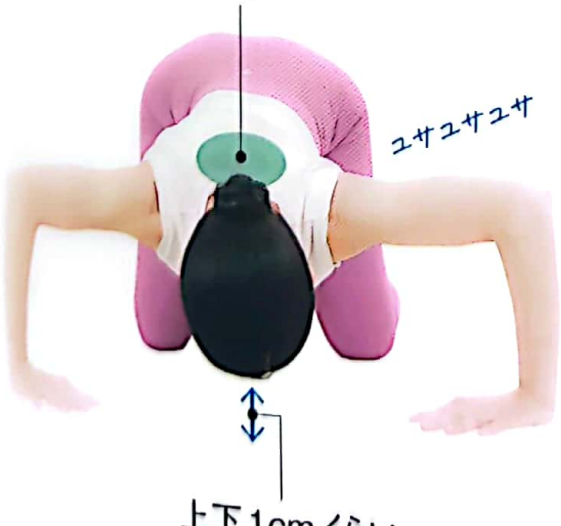
腕幅・足幅広めの四つんばいになる

両ひざを少し広めの腰幅に開き、両腕を大きめに広げ、腕を直角に曲げ、両手の指を内側に向ける。



POINT

このあたりのコリがほぐれていく感覚を味わいましょう。



2

額を軽くバウンド胸を開く

額を床スレスレで上下1cmほど軽くバウンドして、胸を開いていく（※首や肩に痛みがある人はムリのない範囲でおこなう）。

CamScannerでスキャン

猫背・呼吸が浅い

脇のばしと背中広げ

このワークは動画でよりわかりやすく説明しています QRコードからアクセスしてください

ねらい | 胸周辺の筋肉をゆるめて呼吸筋をほぐす

1 うつぶせから右腕を上へのばす 右手のひらは上向き 右ほおを床へ 左手は床を押す

体を真横に向け、左ひざを曲げたら、左手で床を押しながら体を左右にゆする。

POINT

少し動きが複雑ですので、おこなう前に動画で動きを確認しましょう。床についているほうの脇の下ののびを感じながら、肩甲骨外側の筋肉をほぐすイメージです。

2 右腕を左側へ 左手で腕をつかんで お腹を床におろす 体を左右にゆする

POINT

床側の肩や腕の付け根に自重をかけることでコリをほぐします。

3 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

猫背・呼吸が浅い

胸郭ねじり

このワークは
動画でよりわかりやすく
説明しています
QRコードからアクセス
してください

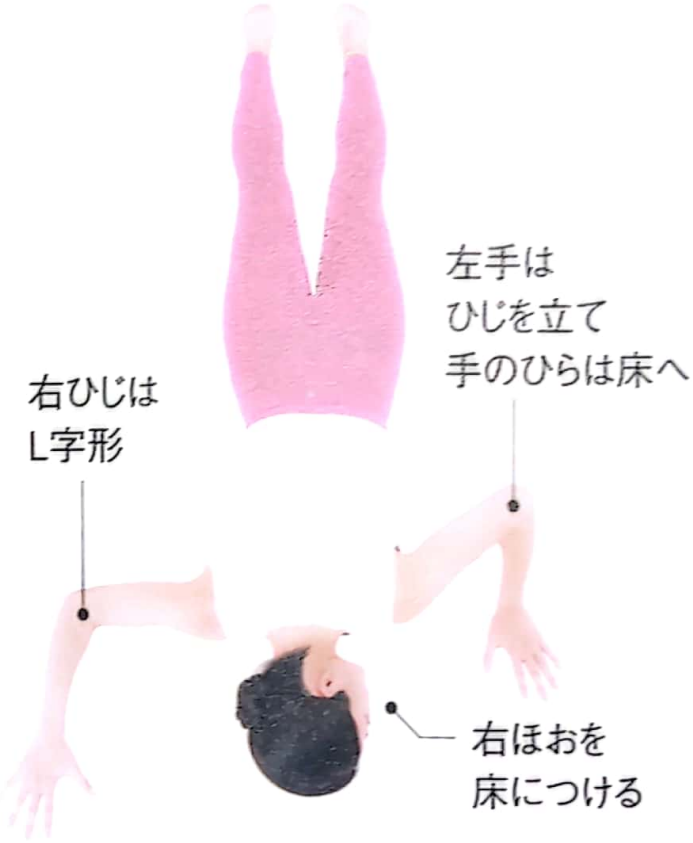
ねらい｜体をゆすり、胸周辺の筋肉の縮みを解消

1 うつぶせになり 右ほおを床へ

右ほおを床につけたら、右ひじをL字形に曲げて床につける。左手はひじを立て、手のひらを床につく。

POINT

この一連の動きは少し複雑ですので、慣れるまで動画を見ながらおこないましょう。



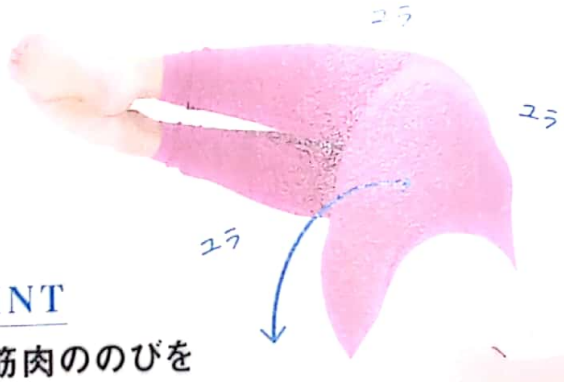
2 両ひざを90度に 折り曲げ 重ねたまま右側へ

うつぶせの状態から両ひざをそろえて90度に折り曲げて、左手で床を押しながら、両ひざを重ねて体を右側へ倒す。

CamScannerでスキャン

3 体を左右にゆすり胸郭周辺をほぐす

左手で床を押しながら、体を左右にゆする（※肩に痛みがある人はムリのない範囲でおこなう）。



POINT

胸郭周辺の筋肉ののびを意識しておこないましょう。

4 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

ツボの指圧や首の筋肉をほぐして血行を促す

目の疲れ

朝はハッキリ見えていたのに、夕方になるとモノがぼやけて見えてしまう。これは、視力を調整する目のまわりの筋肉が疲れ、硬くなるからです。

対処法としては、**目や首のツボの指圧や、首の筋肉のこわばりをほぐすこと。**とくに、首の後ろにあるツボを押すと、目の奥がじんわりする感覚を味わうことができます。

これは、頸椎の1番・2番の間の詰まりが取り除かれ、ピントを合わせる筋肉「毛様体筋」の緊張がほぐれるからです。

自力整体では、なるべくメガネや老眼鏡、コンタクトに頼りすぎない生活をおすすめしています。裸眼で過ごすと、目の緊張がほぐれて、視力を調整する筋肉もリラックスできるからです。目の筋肉の収縮力も鍛えられ、視力低下を予防します。

他にも、夜は薄暗がりで裸眼で過ごすと、次の日に目の疲れがとれています。

CamScannerでスキャン

目の疲れ

眼精疲労のツボ押し

ねらい | ピントを合わせる「毛様体筋」の緊張をほぐす

「上眼窩（じょうがんか）」はココ！

「上眼窩」は写真の人差し指のあたり。
眼球がおさまる頭蓋骨のくぼみ。

1 親指で上眼窩をやさしく指圧

指をからめ、親指を「上眼窩」にあて、息を吐きながら首の力を抜き、頭の重みと親指の支えで、やさしく上眼窩を指圧する。

POINT

指圧はやさしくゆっくりおこない、眼球を押さないようにしましょう。

2 小指球でやさしく眼球を押す

手のひらを広げ、手のひらの小指球をまぶたにあて、息を吐きながら首の力を抜き、頭の重みと手のひらの支えで、やさしく眼球を押す。

POINT

眼球を強く押さないようにしましょう。

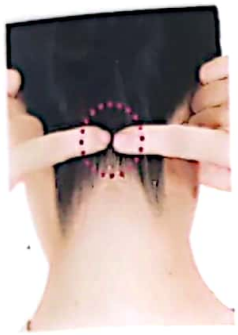
CamScannerでスキャン

目の疲れ

「ぼんのくぼ」の指圧

ねらい | 目に効くツボを押して奥までじんわりほぐす

「ぼんのくぼ」はココ！



後頭部の髪の生え際あたりにある
少しくぼんだ部分。
ここには「亜門（あもん）」というツボがあり、
気の流れが詰まりやすい場所。
指圧をすることで眼精疲労や
頭痛解消に効果があるといわれている。

両手中指で ぼんのくぼを指圧

息を吐きながらツボを
やさしく指圧する。

POINT

「ぼんのくぼ」をほぐすと、首の後ろの詰まりもほぐれ、血行がよくなり、頭もすっきりします。

CamScannerでスキャン

目の疲れ

首のコリほぐし

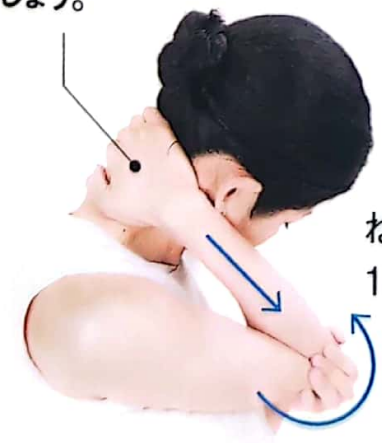
ねらい | 目につながる頸椎1・2番をゆるめてほぐす

1 右手で首の後ろをわしづかみにする

2 右ひじを外側から左手でつかむ

POINT

首の後ろをしっかりつかんで、頸椎をゆるめるイメージでおこないましょう。



ねじったら15秒間静止

3 右ひじを真ん中に引き寄せて下げ頭も同時におろす

左方向へ腕を軽くねじる。15秒間静止。このとき首のコリがほぐれている感覚を味わう。

4 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

骨盤矯正と仙腸関節ほぐしがポイント

生理・妊娠・出産後・更年期の不調

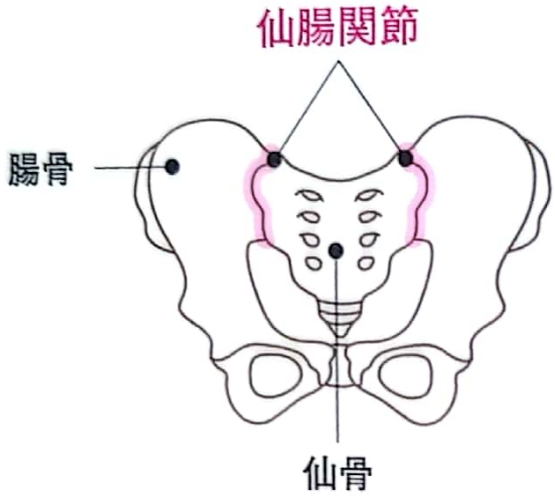
女性特有の不調や悩みをもつ方は、体型が似ていることに気づかされます。猫背、そり腰、ぽっこりお腹、お尻がぺたんこ、下半身太り、O脚かX脚。これらの特徴は、骨盤のゆがみのサインです。

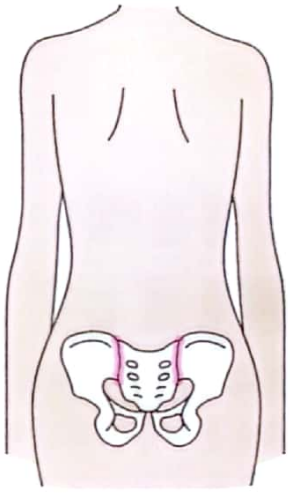
骨盤には、「仙骨」と「腸骨」があります。その2つを結ぶ「仙腸関節」は、女性の場合、約28日間のサイクルで、開いたり、閉じたりを繰り返しています。正常な仙腸関節は、排卵日から生理に向かって開き、生理が終わると次の排卵日に向かって閉じていく。骨盤がゆがんでいる人は、この仙腸関節の開閉が鈍く、それにより婦人科系の痛みや不調が出やすいのです。**日ごろから仙腸関節をほぐしたり、その前を通る大腰筋をほぐして、関節の動きをスムーズにしておくことが大切です。**

ただし、生理中やその直後は、仙腸関節が開ききっている状態です。この時期に運

CamScannerでスキャン

仙腸関節の開閉が鈍いと、婦人科系の不調が出やすい





仙腸関節を背面から見ると、このあたり

動すると骨盤がズレやすくなりますので注意しましょう。

出産を控えている方は、とくに骨盤が左右非対称にゆがんでいると、難産や出産後の不調が出やすいため、準備として骨盤を正常に整えておくことが大切です。

更年期特有の症状に関しては、長い間、多くの生徒さんと接していると、不調が出る方もいれば、出ない方もいることに気づかされます。**自力整体では、更年期不調といわれる症状は、自律神経の乱れや、ホルモンの減少のほかに、骨盤のゆがみも原因の一つだと考えています。**ですから、骨盤のゆがみ解消は、更年期にもたいへん役立ちます。

骨盤の矯正方法は、次に紹介するワークの他にも、「腰痛・坐骨神経痛」（62ページ）やLesson3の一連のワークもしばらく続けてみましょう。

CamScannerでスキャン

脚を広げて股関節のばし

ねらい | 仙腸関節に連動する股関節を動かしほぐす

1 ひざを開いて腰を落とす

両脚を開いて腰を落とし、両手をももの付け根におき、つま先を外へ広げ、軽くひざを曲げる。

2 重心を横に移動

ひざを曲げたまま重心を横にゆっくり移動させて、のばしたほうのひざのつま先を上へ向け、股関節をぐーっと広げてほぐす。左右何度か繰り返す。

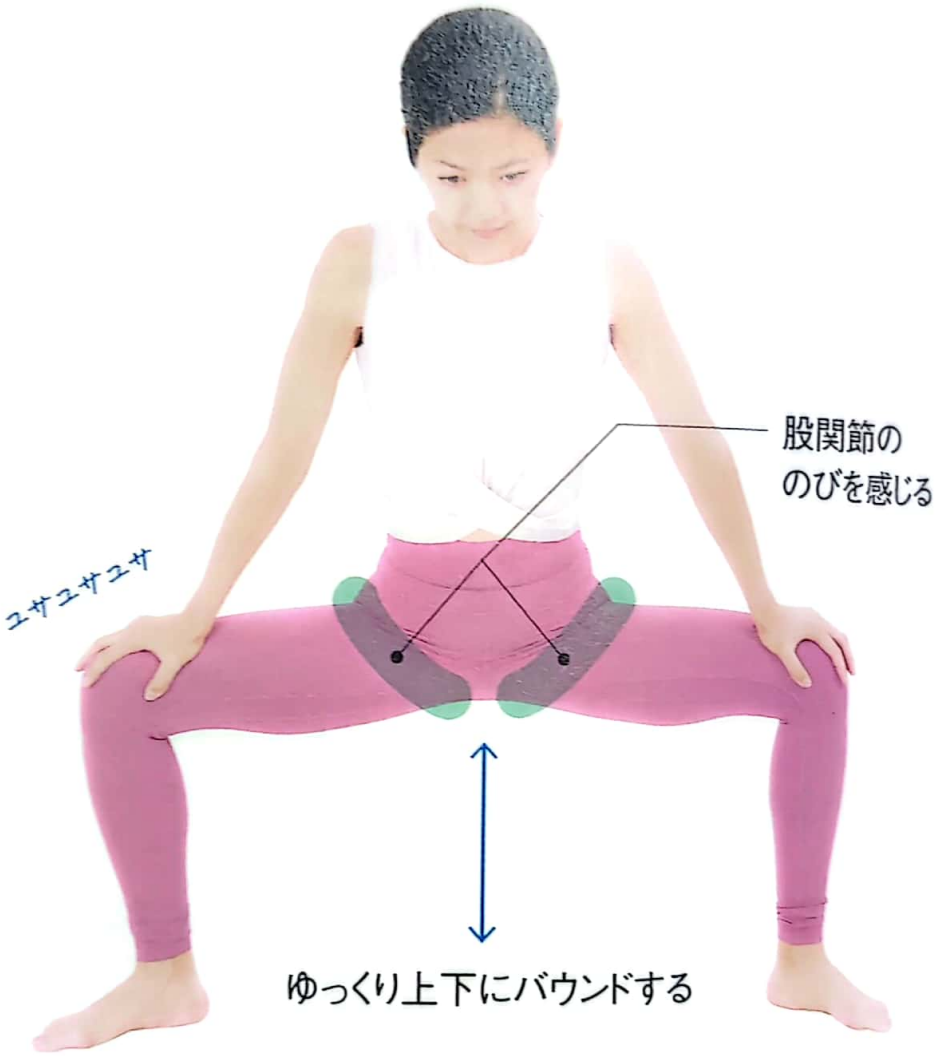
POINT

股関節から大腿骨を引き抜くイメージでおこないましょう（ぽこっなどの音がすることもありますが関節のほぐれのサインです）。

CamScannerでスキャン

3 体を中央に戻し上下にバウンド

体を中央へ戻したら、両ひざを同時に曲げて、股関節を広げ、上下に軽くバウンドする。



POINT

この一連の動きは股関節の可動域も広がり、転倒防止や大腿骨の骨折予防などにも役立ちます。また、歩幅が狭くなったと感じたときもおこなってください。

CamScannerでスキャン

生理・妊娠・出産後・更年期の不調

あおむけの割座

ねらい｜太ももと大腰筋をのばしてほぐす

1 割座になる

正座の状態から、ふくらはぎを手で外側にねじり出し、その間にお尻を落としてひざを閉じる（※ひざに痛みを感じる人は、ムリはしないように）。

2 背中をゆっくり床につける

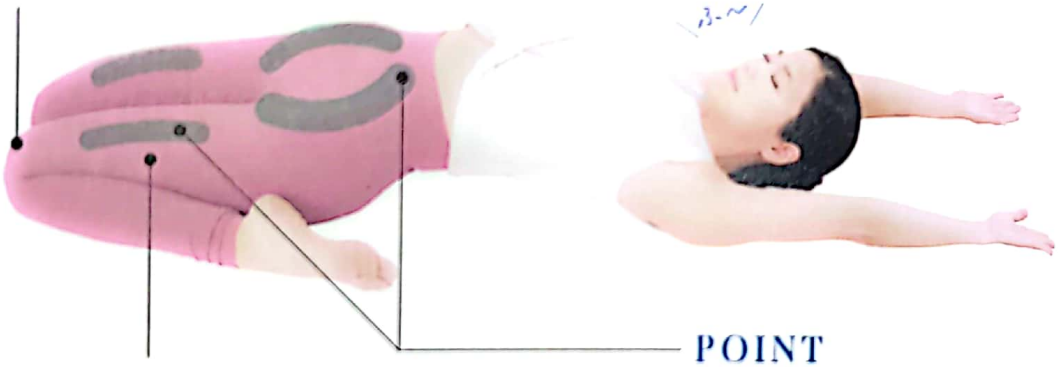
割座の状態から、両ひじをついて、ゆっくり後ろに倒れる。その後、ゆっくり床に背中をつけていく（※体が硬く、痛みのある人は、片足をのばしてもOK）。

CamScannerでスキャン

3 両手をバンザイする

背中が床についたら、両手をバンザイする。ひざはなるべく閉じて、ひざを床に押しつけようとする。深呼吸をして、しばらく状態をキープ（※肩・腰・ひざが痛い人は、ムリをしないように）。

ひざは閉じ、床につけようとする意識が大事



POINT

太ももをのばすと腸の経絡が刺激されるため、排泄もよくなります。

POINT

太ももと大腰筋ののびを感じましょう。

体が硬くて背中が床につかない人は……

背中をクッションでサポート。
両手は足首をつかんでもよい。

CamScannerでスキャン

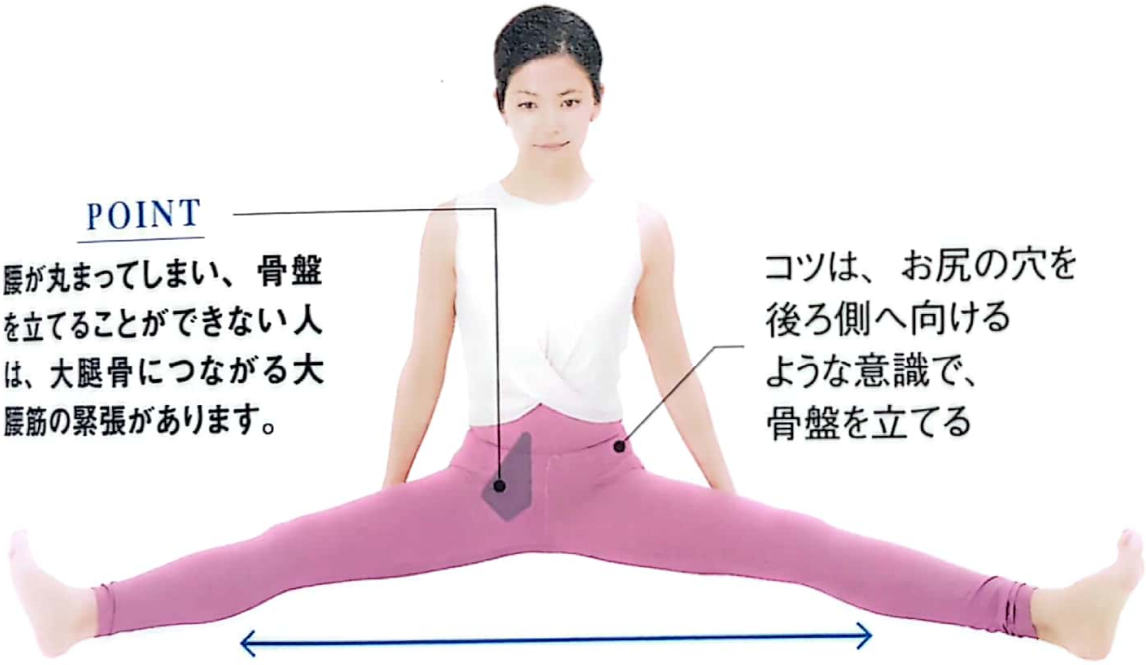
生理・妊娠・出産後・更年期の不調

開脚座

ねらい｜股関節をほぐし柔軟性をアップ！　骨盤を起こす

1 ゆっくり開脚

ゆっくり両脚を開いて開脚。
両手を後ろにつき、骨盤を立てる。



POINT

腰が丸まってしまい、骨盤を立てることができない人は、大腿骨につながる大腰筋の緊張があります。

コツは、お尻の穴を後ろ側へ向けるような意識で、骨盤を立てる

可動域はムリせず、少しずつ広げる
（最初はほとんど広がらなくてもOK）

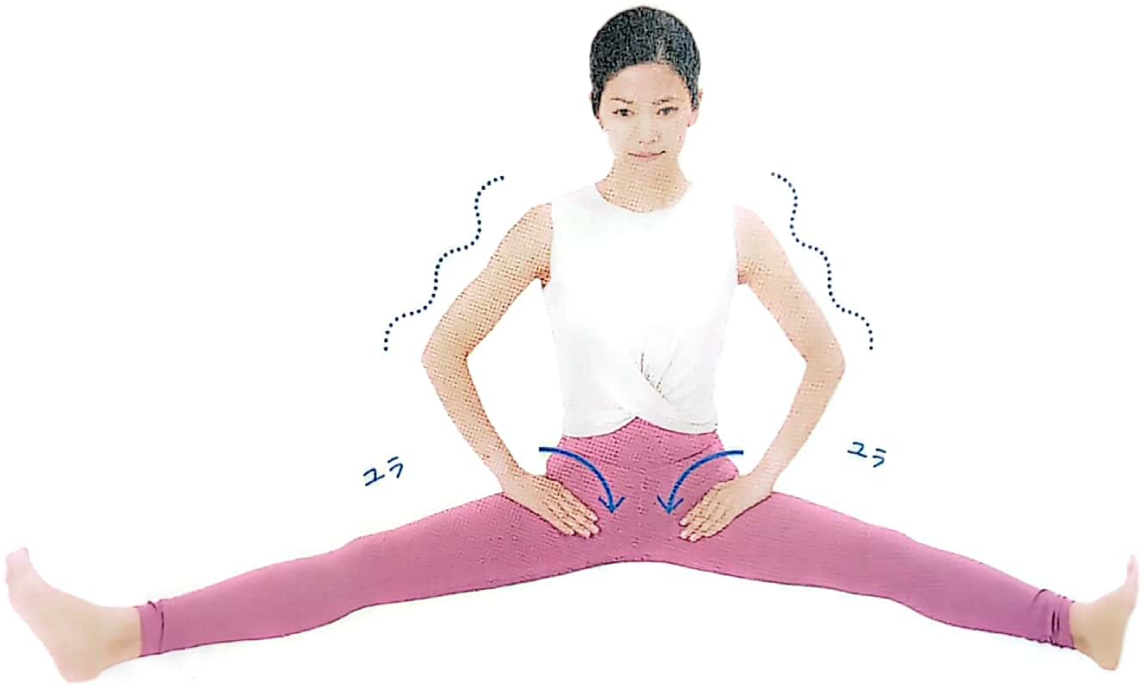
POINT

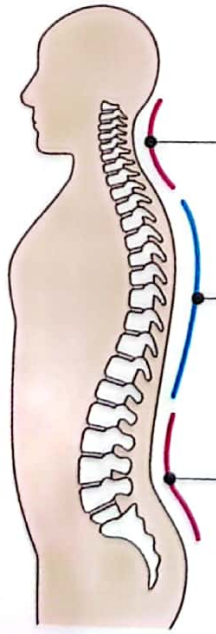
開脚座は、ぎっくり腰防止や、ひざの痛み防止にもつながります。また、自力整体をおこなった最後に開脚座をおこなうと、ゆがみの矯正効果がわかりやすいです。

CamScannerでスキャン

2 股関節をマッサージ

両手で脚の付け根を押さえ、体を軽くゆっくり左右にゆすりながら、手で股関節の硬いところを内側にねじるようにマッサージしてほぐす。





自力整体をおこない背骨に正常な
前後のS字湾曲ができれば
開脚座がスムーズにできるようになる。

開脚座が難しい人は……

クッションをお尻の下に
おいておこなうか、
背中を壁に当てておこなう。

CamScannerでスキャン

ひざのお皿とその周辺筋肉を動かしてほぐす

ひざの痛み・O脚・X脚

ひざの痛みの原因はいくつかあります。

骨盤が左右どちらかに傾いている人は、脚の長さに違いが出やすく、片方のひざに負担がかかり、ひざに痛みが出やすい傾向です。

また、O脚やX脚の人は、脚の歪曲によりひざを酷使するため、つねにひざ周辺の筋肉が硬く、緊張しています。O脚やX脚は、もとをたどれば、おもに悪い姿勢による骨盤のゆがみが原因です。

他にも、筋力の低下により股関節がゆるむことで、ひざがねじれたり、ひざのお皿がズレて痛みが出ます。太りすぎの人もひざを酷使しています。

ひざの痛みを解消するかんたんな対処法は、ひざのお皿と、その周辺の筋肉を動かして、緊張をほぐすことです。

他にも、ひざは胃を通る経絡（胃経）とつながっているため、胃の疲れはひざの痛みに影響します。整食法により、胃の休息時間を意識することも大切です。

CamScannerでスキャン

ひざのお皿の位置、ズレ直し

ねらい | ひざ周辺の筋肉をほぐし、ねじれやズレを解消

片足ずつ ひざを屈伸

あおむけになり、アキレス腱をのばした状態で、ひざの裏側に手を添えて、片足ずつひざを屈伸。上げたほうのひざ裏はのばしきる。

POINT

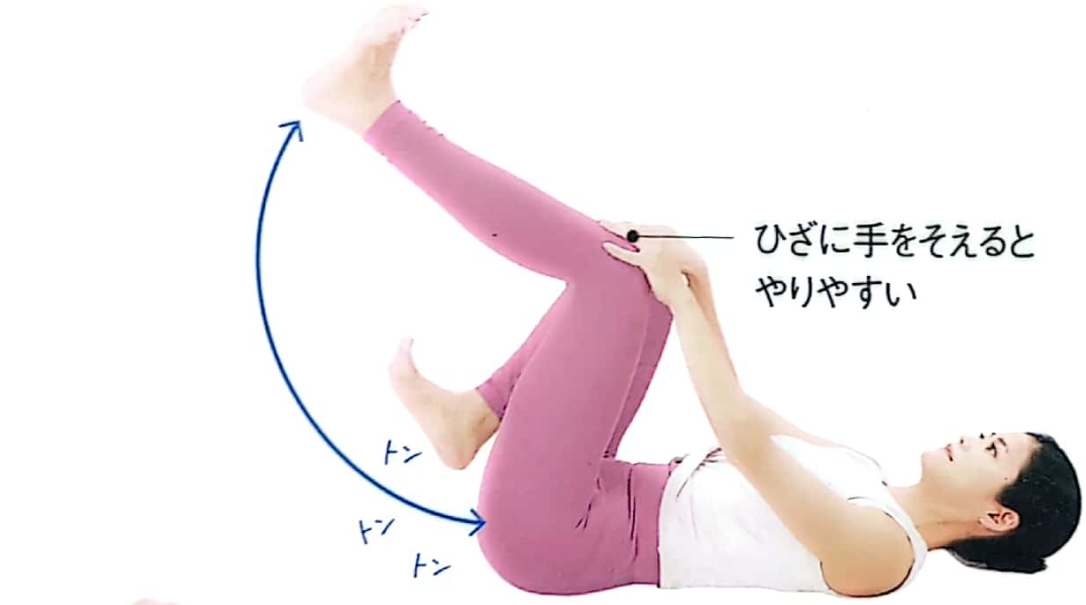
脚をのばしきる前後あたりで、ひざのズレが矯正されます。

かかとでお尻たたき

ねらい | ひざのねじれをとり、さらに太ももの筋肉を脱力

かかとでお尻をたたく

あおむけになり、両ひざに手をそえて、お尻をかかとでトントントン
とたたく。たたく箇所は内側、真ん中、外側まんべんなく。



POINT

**ひざの周囲の筋肉がゆるむため、
正座もしやすくなります。**

CamScannerでスキャン

JIRIKI

Lesson 3

ほぐれて、ゆるんで、熟睡できる！ 20分間ショートレッスン

首・肩周辺の筋肉を集中的にほぐし、全身をゆるめて、ゆがみをリセットするプログラム。寝そべりながら実践できて、とても眠くなるため、就寝前がおすすめです。

TAI

CamScannerでスキャン

20分間ショートレッスンを効果的におこなうための3つの心得

この章では、ゆがみを根本的に改善する、約20分間のショートレッスンをおこないます。このレッスンは、次の3つを意識すると、より高い効果を実感できます。

1 ストレッチではなく脱力

筋肉をのばすのではなく、ゆるめることを意識する。

2 ポーズの完成が目的ではない

硬くてできない動きはムリをせず、動きを確認したら、自分自身が気持ちよい動きを工夫する。

3 優しくゆさぶる

動きを止めず、ユラユラとゆれてみる。

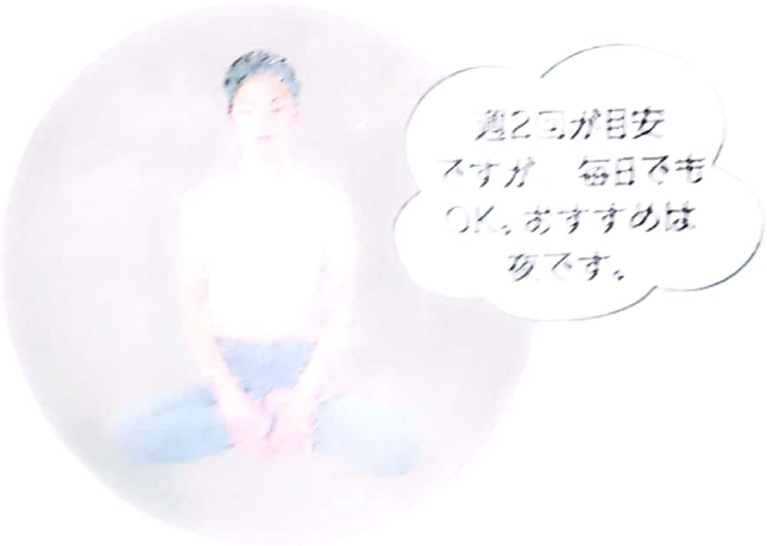
CamScannerでスキャン

20分間ショートレッスン のプログラム

ねらい：骨盤をほぐし、ゆがみを根本的に改善する

STEP 1　骨盤のゆがみをチェック
STEP 2　骨盤周囲の筋肉を脱力&リセット
STEP 3　脚の外側と後ろ側の筋肉を脱力&リセット
STEP 4　開脚座と割座
STEP 5　あおむけの骨盤矯正
STEP 6　下半身の脱力

＊少し長めのタオルを使用しますので、ご用意ください。



このワークは
動画でよりわかりやすく
説明しています。
QRコードから
アクセスしてください。

CamScannerでスキャン

骨盤周囲の筋肉の硬さ、
ゆがみを確認

STEP 1

骨盤のゆがみをチェック

1 手を後ろにつき脚を前にのばす

足の幅は少し広めに。

足指が床につきにくい人は、骨盤周囲の筋肉や関節が硬くなっている証拠!

2 足を外側に倒す

小指は床につきますか?

3 足を内側に倒す

親指は床につきますか?

つづく

*次のSTEP2の最後に、もう一度チェックします。この感覚を忘れずに。

CamScannerでスキャン

硬くなった骨盤の筋肉をほぐし、
正しい位置に戻す

STEP 2

骨盤周囲の筋肉を脱力&リセット

左足はお尻の下へはさむ。足の甲は床につける

ひざを曲げる動き全般がむずかしい人はムリせず、Lesson 2の自力整体をしばらく続けてからおこないましょう。

1 左脚の足首をお尻の下にはさむ

左脚を折り曲げ、左足の甲を床につけ、左足首をお尻の下にはさむ。

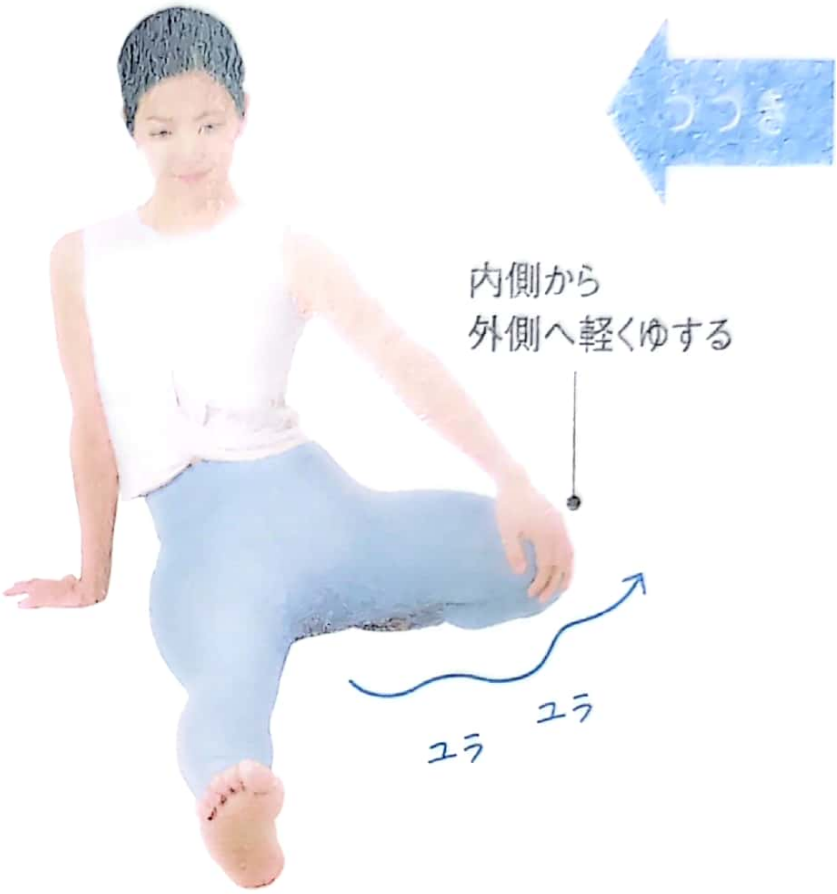
約10cmアップ

2 左ひざを持ち上げる

左ひざをゆっくり10cmほど持ち上げる。

つづく

CamScannerでスキャン



3 ひざを外に開き ユラユラゆらす

左ひざを外に開くようにユラユラゆらす。同時に、お尻の下の左足の甲にも、気持ちよくお尻で圧をかける。

4 右の足の甲を 左ももの付け根へ

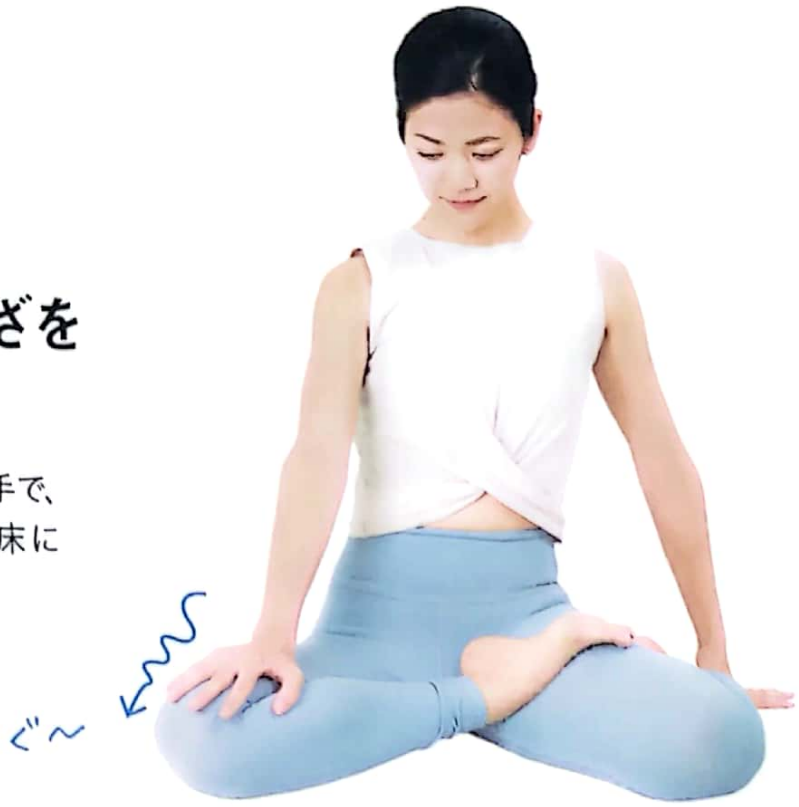
右の足の甲を、左のももの付け根にのせ、引きつける（※体が硬くて足をのせられない人は、床におろしたままでもOK）。

CamScannerでスキャン

5

右手で右ひざを床に押す

左手を床につき、右手で、右ひざを、ぐ〜っと床に押していく。



6

体をねじり右手で左足首をつかむ

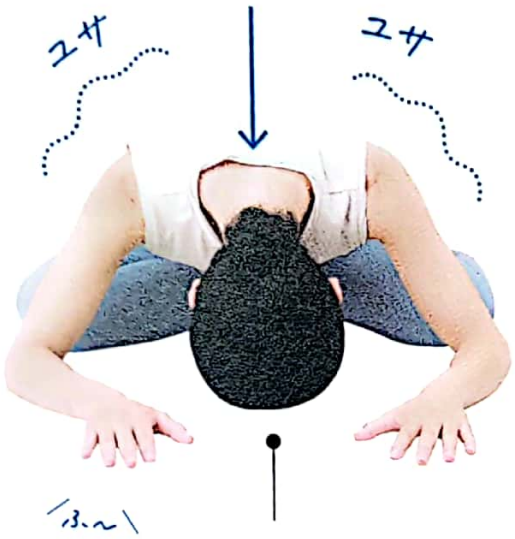
体を左側にねじり、右手で左の足首をつかみ、上半身を上にぐ〜っと引き上げながら、さらにねじっていく。

つづく

CamScannerでスキャン

7 体をゆっくり正面に戻し深呼吸

つづき



8 息を吐きながらゆっくり前屈

両手を床について、息を吐きながら、お腹からゆっくり深く前屈。前後左右に体をゆする。

体が硬い人は、おでこが床につかなくてもOK

9 ゆっくり体を戻す

両手で床を押しながら、ゆっくり体を戻して深呼吸。

CamScannerでスキャン

ここからの動き（111・112ページ）は体が硬い人はムリをしないようにおこないましょう。

10

両手を後ろにつきお尻を軽くゆする

脚を組んだ状態のまま、両手を後ろについて、軽くお尻を左右にゆする。

11

両ひじをついてお尻を軽くゆする

体を少しずつ後ろに倒す。両ひじをついたら、軽くお尻を左右にゆする（※体が硬い人は、113ページの16に飛んでもOK）。

つづく

12

ゆっくり背中を床につける

CamScannerでスキャン

つづき

右脚が痛い人は……

組んでいた右脚をほどき
のばしてもよい。

13 左腕を頭の上へゆっくりのばす

右手で左ひじをつかんで左腕を
頭の上へゆっくりのばす。

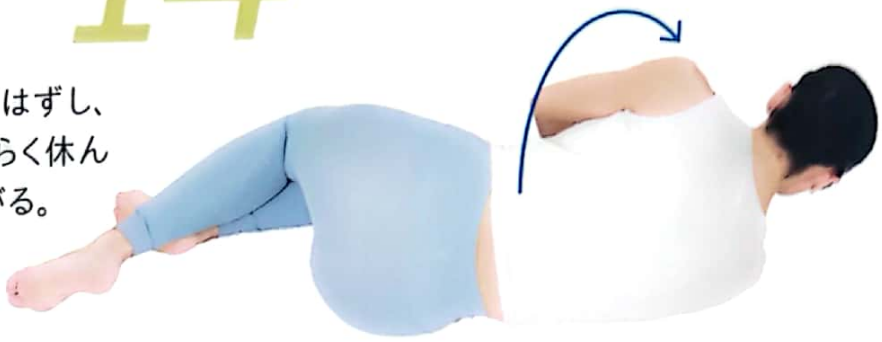
さらに肩、背中、腰などが痛い時は……

肩の下にクッションなどを
はさみ、サポートする。

CamScannerでスキャン

14 右側に寝返り体を起こす

手をほどいて右脚をはずし、右側に寝返り、しばらく休んで、ゆっくり起き上がる。



15 反対側も同様におこなう

16 筋肉のほぐれをチェック

足先を内外にぶらぶら動かす。

POINT

最初より親指と小指が床に近づいている状態が理想的。骨盤周囲の筋肉が脱力して、ゆがみがとれた証拠です。

つづく

CamScannerでスキャン

太ももやお尻の筋肉をのばし、
骨盤周囲の緊張をほぐす。腰痛も改善。

STEP 3

脚の外側と後ろ側の筋肉を脱力&リセット

1 右脚をのばし 左脚は右ももへ

右脚をのばし、左脚を外に開き、左足裏を右ももの内側につける。

つづき

つかむのは
小指側

2 左手で右足の側面をつかむ

左手で右足小指側の側面をつかみ、ゆっくり前屈。

3 体をぐ〜っと右側へねじる

CamScannerでスキャン

4 左手を離し ゆっくり正面へ 体を戻す

5 左ひざを 右ひざの 上にのせる

6 右手は左足首、 左手は右足側面へ 息を吐きながら ゆっくり前屈

つづく

CamScannerでスキャン

7 両手をはずし ゆっくり体をおこす

8 右脚を左方向へ 折り曲げる

腰を浮かせて調整

9 両手で 両足首をつかみ 少し腰を浮かせて ひざの位置を調整

この動きができない人は、ムリのない範囲で。118ページへ飛んでもOK。

CamScannerでスキャン

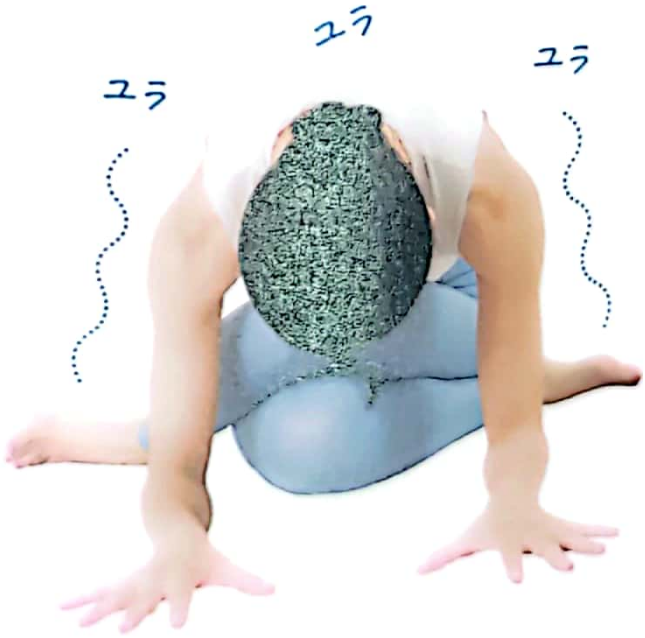
10

お尻を左右に
ゆさぶる

11

両足首を
つかんだまま前屈

お腹からゆっくりと息を吐き
ながら前屈。



両手を前にのばし
体を左右にゆする

12

つづく

CamScannerでスキャン

13

両脚を前にのばし腰をゆする

ゆっくり体をおこし、両手を後ろについて両脚をほどき前にのばす。腰を軽くゆする。

14

つま先をつかみ前後にゆする

※前屈が難しい場合は、足にタオルを引っかけておこないましょう。

つづく

15

体をゆっくりおこし、反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

開脚座でここまでのワーク効果を確認。
割座でさらに骨盤を整える。

STEP 4

開脚座と割座

1 ゆっくり開脚

ゆっくり両脚を開く。
お尻の穴が後ろを向くように、骨盤を立てる。

可動域はムリせず、少しずつ広げる（最初は広がらなくてもOK）

＊このSTEP4の終了後、もう一度チェックします。この感覚を忘れずに。

2 股関節をマッサージ

両手で、ももの付け根を押さえる。体を軽くゆっくり左右にゆすりながら、手で股関節をマッサージしてほぐす。

CamScannerでスキャン

ふくらはぎを外側へねじり出す

3 そのまま割座になる

つづき

両ひざを曲げて、両足首をお尻の横へ持っていき、割座になる（※ひざに痛みを感じる人は、ムリをしないように）。

4 後ろにゆっくり倒す 途中で一度止める

ひじを後ろにつきながら、体をゆっくり倒す。途中で一度止めて、体を左右に軽くゆする（※ひざが痛い人は片足をのばしてもOK）。

ひじをつきながらゆする

背中をゆっくり床に つけたら両腕をバンザイ

ひざはなるべく閉じて、床につけるようにする。両ひじの幅は、なるべく狭くし、気持ちよくのびるようにする。

5

ひざは閉じて床につける

両ひじの幅は狭く

CamScannerでスキャン

6

左手で右腕を つかんで ぐ〜っとのびる

肩、背中、腰などが痛い人は……

肩の下にクッションなどを
はさみ、サポートする。

一息ついたら反対側の腕も同様におこなう。

7 あおむけでしばらく休憩

腕をおろし両腕をのばしたら、ふ〜っと一息つき、
あおむけの状態で、しばらく休憩する。

つづく

ここでもう一度「開脚座」(119ページ)をおこなうと、
ゆがみの矯正効果がわかりやすい。

CamScannerでスキャン

STEP 5

あおむけの骨盤矯正

股関節を大きく広げて大腰筋の緊張をほぐし、さらにゆがみをリセット

1 両ひざを立てる

つづき

2 右ひざを左ひざにのせ右脚ぶらぶら

右ひざを、左ひざの上にのせて、右脚をぶらぶらゆすって、右ふくらはぎをほぐす。

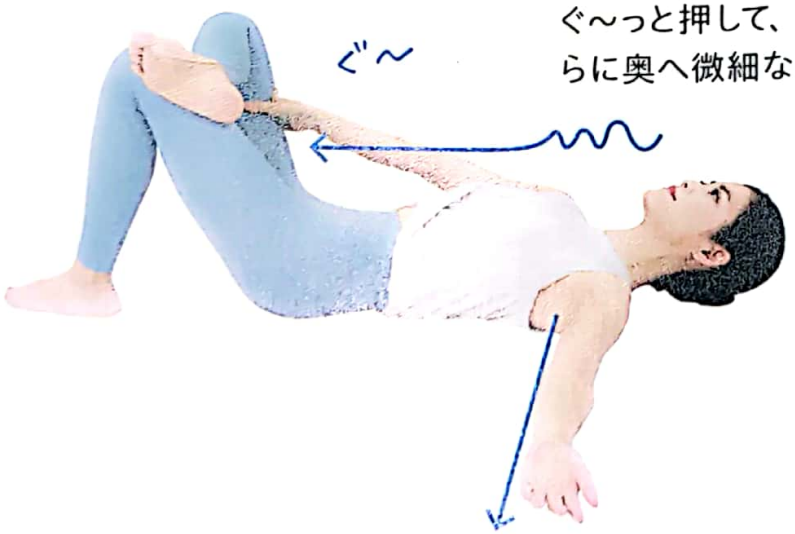
CamScannerでスキャン

3 右足外くるぶしを左ももにのせる

ひざに近い左ももの上にのせる。

4 右手で右ももをぐ〜っと押す

左手を横にのばし、右手で右ももを、ぐ〜っと押して、限界まできたら、さらに奥へ微細な振動を与えていく。



POINT

右脚の外側の筋肉と股関節が、気持ちよくのびているイメージでおこないましょう。

5 左脚をのばし右ひざをかかえ胸に引きつける

つづく

CamScannerでスキャン

6 右足の裏にタオルを引っかけて引き上げる

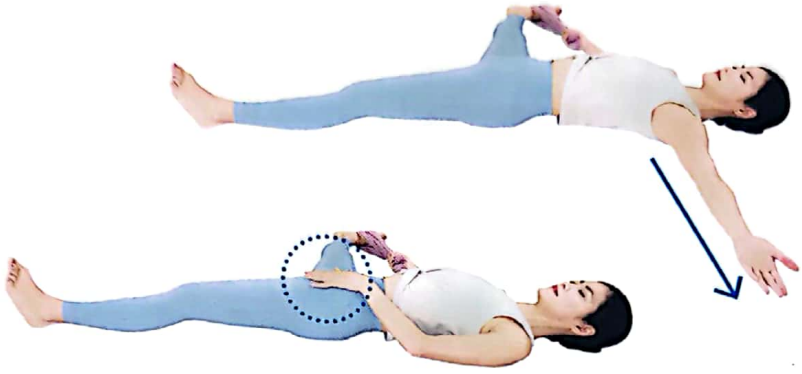
少し長めのタオルを右足の裏に引っかけ、両手か右手でタオルをつかみ、右脚を引き上げる。脚の角度は90度が理想。ただし90度まで引き上げられない人は、上げられる範囲内でOK。

つづき

POINT

体が柔らかいからといって、右脚を引きつけすぎないこと。右脚は床から90度を保たないと、骨盤の矯正効果がありません。

CamScannerでスキャン



左腕を上にのばしづらい人は……

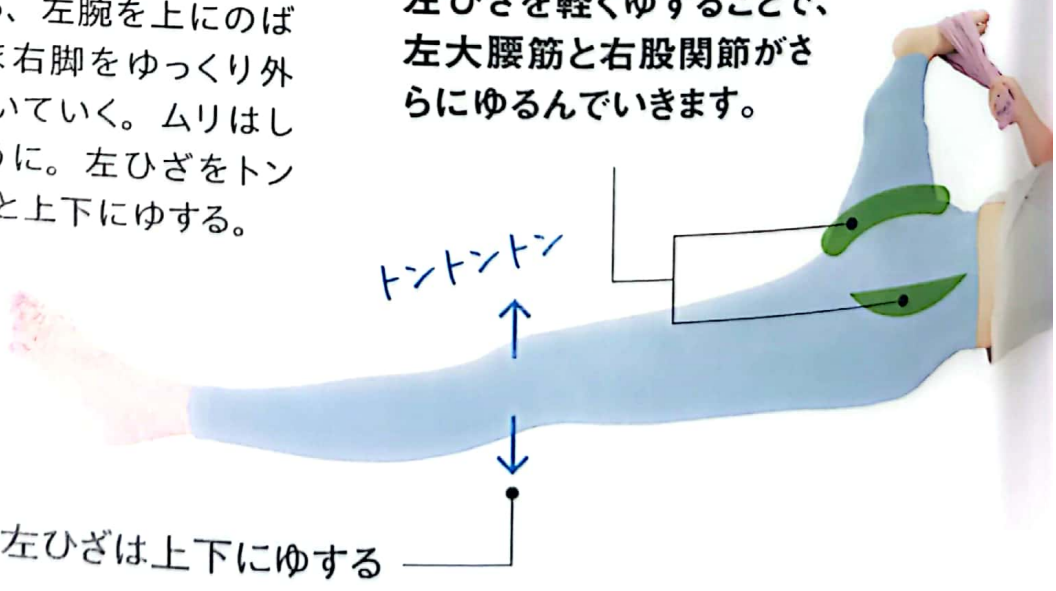
左側にのばしたり、
左手で左の鼠径部を
押さえたりしてもよい。

7 右脚を外側へゆっくり開く

そこから、左腕を上にのばしたまま右脚をゆっくり外側に開いていく。ムリはしないように。左ひざをトントントンと上下にゆする。

POINT

左ひざを軽くゆすることで、左大腰筋と右股関節がさらにゆるんでいきます。



つづく

CamScannerでスキャン

つづき

8 上半身を右に倒しタオルを右足裏でぐ〜っと押す

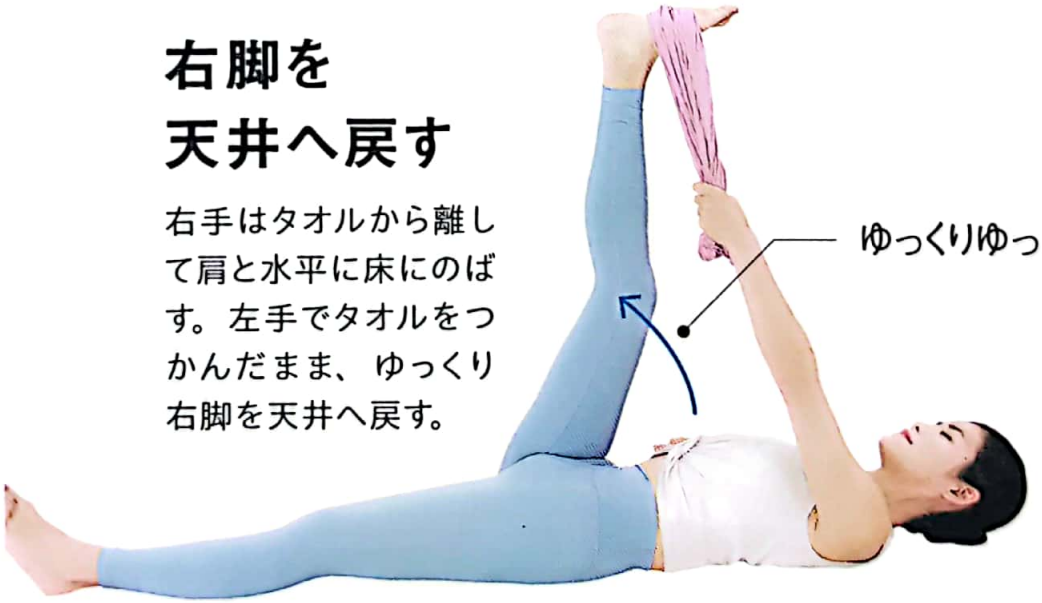
そこから上半身を右側に倒し、両手でタオルをつかみ、腰をねじる。そしてタオルを足裏でぐ〜っと押す。

POINT

右脚の外側ののびを感じましょう。

9 右脚を天井へ戻す

右手はタオルから離して肩と水平に床にのばす。左手でタオルをつかんだまま、ゆっくり右脚を天井へ戻す。



CamScannerでスキャン

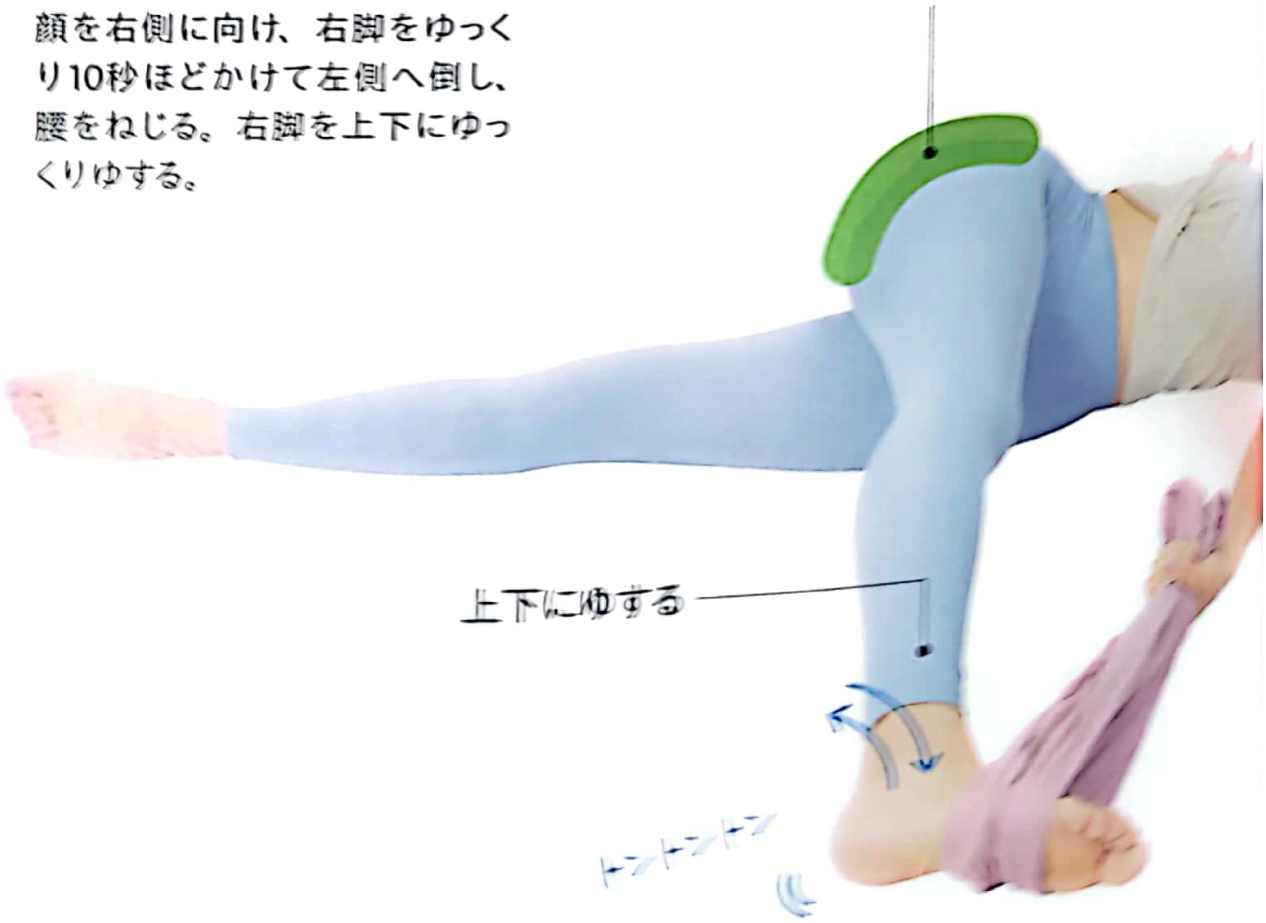
10

顔は右に向け
右脚を左側へ倒す

顔を右側に向け、右脚をゆっくり10秒ほどかけて左側へ倒し、腰をねじる。右脚を上下にゆっくりゆする。

POINT

このとき右側のお尻の筋肉ののびを感じましょう。ムリはしないように。



つづく

CamScannerでスキャン

11 タオルをはずし右ひざをかかえる

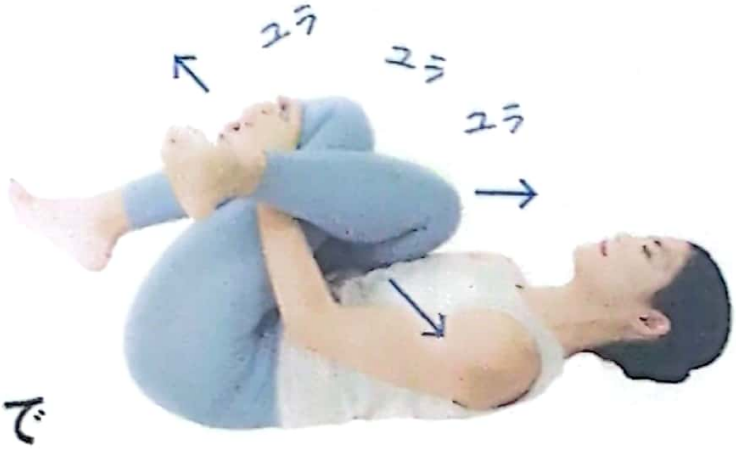
うつも

タオルをはずしたら、もう一度、右ひざをかかえて、ぐ〜っと胸に引きつける。

12 右ひざを左ひざにのせ右脚ぶらぶら

両手をはずして、もう一度、両ひざを立てて、右ひざを左ひざにのせて、右脚をぶらぶらゆすって、右ふくらはぎをほぐす。

CamScannerでスキャン



13

そのままの状態で脚を胸に引き寄せる

そこから、そのままの状態で脚を胸にぐ〜っと引き寄せ、左脚のむこうずねで両手を組んで（※体が硬い人、痛みがある人はムリをしないように）、少し左右前後にゆさぶる。

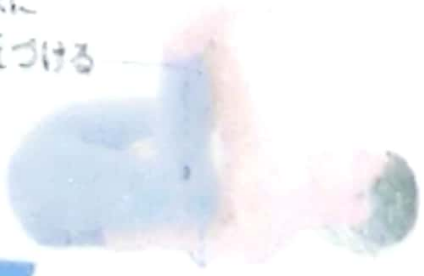
14

反対側も同様におこなう

体が硬い人はムリをしないようにしましょう。

「そり腰」による腰痛がある方へ……

両ひざを床に近づける



続けてこのポーズをおこなうとよいでしょう。脚をほどき、両ひざを折り曲げ、手で足裏のかかとを内側からつかみ、両ひざを床に近づける。さらに両ひざを左右交互に床につけようとすると、そり腰の痛みがラクになります（※動画収録なし）。

つづく

CamScannerでスキャン

STEP 6

下半身の脱力

1

両手でひざ裏を支え
両脚を天井へ
のばす

つづき

CamScannerでスキャン

2 手を頭の下で組み足首とふくらはぎをぶらぶら

POINT

下半身の血流がよくなり、むくみも解消します。

腰が痛い人、脚が上がりづらい人は……

クッションなどを
腰の下にはさんで
おこなうとラクになる。

腹筋がきつい人は……

ひざ裏を
両手で支える。

つづく

CamScannerでスキャン

つづき

3 両腕も天井へのばし 両手首もぶらぶら

POINT

足首、手首を脱力します。

このポーズがきつい人は……

クッションなどを
腰の下にはさんでおこなうと
ラクに脱力できる。

CamScannerでスキャン

4 両手をひざにそえかかとでお尻のいろいろな場所をトントンたたく

POINT

ひざのゆがみや、ねじれがとれて、さらに太ももの筋肉も強化!

お尻の内側や外側もトントンとたたく

そのまましばらく、深呼吸を繰り返す

5 最後に脱力&深呼吸

そのままゆっくりと休みましょう。

両腕、両脚をのばし、脱力して深呼吸。鼻から息を吸って、口からは〜っと吐く。

CamScannerでスキャン

いかがでしたか？　ここまで読んで、自力整体を実践された皆様の体は、きっと「あったかくて、柔らかくなっている」ことと思います。自力整体を習慣化されることで、心身ともに健康的に過ごしていただけたら、著者として、これ以上のよろこびはありません。

私は将来、女性の予防医学と自力整体を伝えたいと考えるようになりました。女性の一生は、初潮からはじまり、生理、妊娠、出産、更年期、老年期までのそれぞれのステージで、さまざまな不調が訪れます。私たちの体の不調や痛みについて、理解し、私たちに備わっている自然治癒力を信じる手助けをしたい。

そのために、これからも学び続け、行動していく。そして、その自力整体が、再び世界に羽ばたいていくことも、実現すると信じています。

最後に、本書の出版では、ダイヤモンド社の担当編集者・土江英明氏、企画・構成の依田則子氏に大変お世話になりました。１回目の打ち合わせから、書籍が完成した今まで、未だに「ドッキリ」の看板が出てくるのではないかと疑っているほど、夢の

CamScannerでスキャン

ような時間でした。自力整体を実践していただき、効果を感じた上で本書を作成してくださったこと、企画、撮影、写真選び、編集など、すべての工程に私たち親子の意見を取り入れてくださり、読者の視点で読みやすさを細かに指示し、丁寧に作り上げてくださったことに心から感謝申し上げます。

家族へ。この作業中そばで支えてくれたおかげで、どんなときも安心して仕事を続けられました。本当にありがとう。

ダイエット企画にチャレンジしてくださった皆様、3ヵ月間自力整体を信じてついてきてくださり、ありがとうございました。

全国で自力整体を展開してくださっているナビゲーターの皆様、これからもよろしくお願いします。

最後に父へ。今も自力整体を進化させ続けているあなたを尊敬し、意志を継ぎ、これからも自力整体を伝え続けます。

2022年11月

矢上真理恵

CamScannerでスキャン

[著者]
矢上真理恵（やがみ・まりえ）

矢上予防医学研究所ディレクター
1984年、兵庫県生まれ。高校卒業後単身渡米、芸術大学プラット・インスティテュートで衣装デザインを学び、ニューヨークにて独立。成功を夢見て、徹夜は当たり前、寝るのはソファの上といった多忙な生活を続けた結果、心身のバランスをくずし動けなくなる。そのとき、父・矢上裕が考案し15,000名が実践している「自力整体」を本格的に学び、心身の健康を取り戻し、その魅力を再発見。その後、自力整体ナビゲーターとして、カナダ、ヨーロッパ各地、イスラエルにて、クラスとワークショップを開催。さらに英国の名門セントラル・セント・マーチンズ大学院で「身体」をより体系的に学び、2019年に帰国。現在、国内外の人たちに自力整体を伝えながら、女性のための予防医学をライフワークにしている。
自力整体オフィシャルウェブサイト　https://www.jirikiseitai.jp

[監修者]
矢上　裕（やがみ・ゆう）

矢上予防医学研究所所長、自力整体考案者、鍼灸師・整体治療家
1953年、鹿児島県生まれ。関西学院大学在学中の２年生のとき、予防医学の重要性に目覚め、東洋医学を学ぶため大学を中退。鍼灸師・整体治療家として活躍するかたわら、効果の高い施術を自分でできるように研究・改良を重ね「自力整体」を完成。兵庫県西宮市で教室を開講、書籍の出版やメディア出演などで注目され、全国から不調を抱える人々が続々と訪れるようになる。現在約500名の指導者のもと、約15,000名が学んでいる。著書に『DVDで覚える自力整体』『DVD3分から始める 症状別 はじめての自力整体』（ともに新星出版社）など多数。遠隔地の人のために、オンライン授業と通信教育もおこなう。

すごい自力整体

2022年12月６日　第１刷発行
2023年４月６日　第７刷発行

著　者――矢上真理恵
監修者――矢上　裕
発行所――ダイヤモンド社
〒150-8409　東京都渋谷区神宮前6-12-17
https://www.diamond.co.jp/
電話／03･5778･7233（編集）　03･5778･7240（販売）
企画・構成―依田則子
装丁･本文デザイン―鈴木大輔、仲條世菜（ソウルデザイン）
撮影――――榊智朗、Sam Spicer（p1、17、29）
動画編集――古田晃司、佐野秀初、鈴木恵生（メディア・ストリーム）
イラスト――ayakono（p37）、マツキヨ（p38、41、43、63、93）、川本まる（p38、63、73）、koti（p39、70）、calliillust（p47、49）、鈴（p60）／すべてPIXTA
ヘアメイク―おおくさみつこ
衣装協力――yinyang（p1、17、29）
校正――――聚珍社
製作進行――ダイヤモンド・グラフィック社
印刷――――勇進印刷
製本――――ブックアート
編集担当――土江英明

©2022 矢上真理恵
ISBN 978-4-478-11627-2
落丁・乱丁本はお手数ですが小社営業局宛にお送りください。送料小社負担にてお取替えいたします。但し、古書店で購入されたものについてはお取替えできません。
無断転載･複製を禁ず
Printed in Japan
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

CamScannerでスキャン